

ДЕНЬ: ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

14

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
247	1.Каша "Геркулесовая" молочная	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,80	154,6	241,6	71,00	1,70
495	2.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60
105	4.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>13,86</b>	<b>25,12</b>	<b>73,20</b>	<b>574,2</b>	<b>0,28</b>	<b>2,72</b>	<b>0,15</b>	<b>1,75</b>	<b>292,3</b>	<b>369,0</b>	<b>92,5</b>	<b>2,70</b>
<b>ОБЕД:</b>														
22	1.Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110,0	0,04	16,5	0,00	5,00	13,0	24,0	18,0	0,80
145	2.Суп картофельный фасолевый	250	4,9	5,35	20,15	148,3	0,15	5,80	0,00	0,90	41,50	137,70	38,30	1,80
414	3.Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,12	85,0	27,4	0,63
343	4.Рыба, тушеная в томате с овоща	100	9,5	5,14	4,5	102,1	0,06	3,4	0,00	3,00	25,0	145,0	27,9	0,57
512	5.Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
<b>ИТОГО</b>			<b>24,36</b>	<b>29,21</b>	<b>114,42</b>	<b>819,8</b>	<b>0,37</b>	<b>26,5</b>	<b>0,05</b>	<b>9,75</b>	<b>111,8</b>	<b>464,6</b>	<b>132,5</b>	<b>6,0</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
503	1.Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1
573	2."Гребешок" с повидлом	60	6	3,9	49,4	257,0	0,07	0,10	0,03	0,90	15	52	10	0,9
112	3.Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16	11	9	2,20
<b>ИТОГО</b>			<b>7,80</b>	<b>4,30</b>	<b>88,20</b>	<b>426,0</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>0,03</b>	<b>1,10</b>	<b>32</b>	<b>63</b>	<b>19</b>	<b>3,20</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>46,02</b>	<b>58,63</b>	<b>275,82</b>	<b>1820,0</b>	<b>0,75</b>	<b>39,3</b>	<b>0,23</b>	<b>12,6</b>	<b>436,1</b>	<b>896,6</b>	<b>244,0</b>	<b>11,9</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.