

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ

5

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
253	1.Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,20	0,56
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
ИТОГО			11,58	22,82	78,68	566,2	0,16	2,72	0,15	1,23	268,7	296,8	58,7	1,56
ОБЕД:														
15	1.Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108,0	0,01	16,5	0,00	4,50	35,0	40,0	12,0	0,90
149	2.Суп с фрикадельками	250	7,2	9,5	14,9	147,7	0,12	11,20	0,00	1,31	19,70	111,60	34,20	1,80
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0	0,00	0,95	6,80	42,8	9,7	0,94
395	4.Сосиска отварная с соусом	60/40	10,4	20,9	0	230,0	0,14	0,0	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60
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
ИТОГО			30,02	42,54	98,55	873,5	0,43	28,5	0,00	7,67	118,7	401,3	93,9	7,4
ПОЛДНИК:														
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
542	2.Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,04	0,10	0,03	0,50	11	32	6	0,7
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
ИТОГО			5,40	3,60	75,40	359,0	0,07	10,10	0,03	0,70	28	43	15	3,00
ВСЕГО			47,00	68,96	252,63	1798,7	0,66	41,3	0,18	9,6	415,4	741,1	167,6	12,0

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.