

## Химический состав блюд

(«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», Разработано институтом питания РАМН. Москва  
Издательство: Дели плюс 2015г.)

| №<br>рецепт<br>уры | Наименов<br>ание<br>блюда                  | Выхо<br>д  | Химический состав |          |                  |       |      |      |      |      |      |      |
|--------------------|--------------------------------------------|------------|-------------------|----------|------------------|-------|------|------|------|------|------|------|
|                    |                                            |            | Белки             | Жир<br>ы | Угл<br>евод<br>ы | ЭЦ    | С    | В1   | В2   | Mg   | Ca   | Fe   |
| 148                | Рагу из<br>овощей                          | 155        | 2,46              | 11,3     | 13,56            | 166   | 7,79 | 0,07 | 0,07 | 26,1 | 39,5 | 0,87 |
| 148                | Рагу из<br>овощей                          | 105        | 1,62              | 8,68     | 9,13             | 121   | 5,53 | 0,05 | 0,05 | 17,0 | 25,7 | 0,59 |
| 372                | Соус<br>сметанный                          | 30г        | 0,42              | 1,49     | 1,76             | 22,23 | 0,38 | 0,21 | 0,29 | 1,58 | 9,19 | 0,06 |
| 261                | Рыба<br>тушеная с<br>овощами               | 80         | 8,74              | 4,07     | 2,2              | 80    | 2,59 | 0,05 | 0,06 | 21,3 | 26,7 | 0,47 |
| 261                | Рыба<br>тушеная с<br>овощами               | 60         | 5,74              | 2,89     | 1,54             | 55    | 1,25 | 0,04 | 0,03 | 17,3 | 16,8 | 0,34 |
| 308                | Запеканка<br>картофель<br>ная с<br>печенью | 160        | 10,18             | 6,25     | 27,33            | 206   | 5,43 | 0,24 | 0,8  | 39,7 | 23,8 | 3,71 |
| 308                | Запеканка<br>картофель<br>ная с<br>печенью | 120        | 7,64              | 3,91     | 20,36            | 147   | 4,08 | 0,18 | 0,61 | 29,7 | 17,5 | 2,79 |
| 411                | Чай с<br>сахаром                           | 180/1<br>0 | 0,06              | 0,02     | 9,99             | 40    | 0,03 | 0    | 0    | 1,3  | 10,0 | 0,28 |
| 411                | Чай с<br>сахаром                           | 150/7      | 0,04              | 0,01     | 6,99             | 28    | 0,02 | 0    | 0    | 0,9  | 8    | 1,19 |

|     |                         |               |      |      |       |     |      |      |      |      |       |      |
|-----|-------------------------|---------------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 412 | Чай с<br>лимоном        | 180/1<br>0/7  | 0,12 | 0,02 | 10,2  | 41  | 2,83 | 0    | 0    | 2,2  | 12,8  | 0,32 |
| 412 | Чай с<br>лимоном        | 150/7/<br>3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1   | 29  | 1,42 | 0    | 0    | 1,3  | 9,4   | 0,21 |
| 417 | Напиток из<br>шиповника | 180           | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79  | 90,0 | 0,01 | 0,05 | 3,1  | 19,2  | 0,57 |
| 417 | Напиток из<br>шиповника | 150           | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61  | 75   | 0,01 | 0,05 | 2,6  | 16    | 0,47 |
| 432 | Оладьи с<br>джемом      | 130           | 9,06 | 8,11 | 55,77 | 332 | 0,56 | 0,18 | 0,16 | 39,3 | 101,3 | 1,6  |
| 432 | Оладьи с<br>джемом      | 65            | 4,56 | 4,06 | 28,06 | 167 | 0,28 | 0,09 | 0,08 | 19,8 | 51    | 0,8  |