**МКОУ «Рикванинская СОШ»**

**Утверждаю:**

**Директор МКОУ «Рикванинская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_ У. А. Умаев**

Технологическая кар га кулинарного блюда № 10

Наименование изделия: Плоды свежие

Номер рецептуры 368

Наименование сборника рецепту р: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В Тутельяна

* М.: ДеЛипринт, 2011. - 584 с.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов, полуфабрикатов | Масса, г | |
|  | брутто | нетто |
| Яблоки, | 114 | 100 |
| Апельсины | 149 | 100 |
| Груши | 180 | 100 |
| Мандарины | 135 | 100 |
| Выход | - | 100 |

" 'Эи с. ,

Химический состав данного блюда на 100 г. (апельсин)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выхо д г. |  | Пищевые вещества | | | Мннер.вещества,  мг | | | | Витамины, мг | | | |
| Белк и г | Жиры,  г | Угле­  воды,  г | Энерг. ценность , ккал | Са | Mg | Fe | Р | Bi | с | А | Е |
| 100 | 0.4 | 0.4 | 10,3 | 44 | 16 | 9 | 0.3 | 11 | 0.03 | 10 | 0,00 | 0,00 |

Химический состав данного блюда на 100 г. (яблоко)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вых  од г. |  | Пищевые вещес тва | | | Минер.вещества, мг | | | | Витамины, м | | |
| Белки  г | Жир  ы,г | Угле­  воды,  г | Энерг. ценность , ккал | Са | Mg | Fe | Р | Bi | С | А |
| 100 | 0,9 | 0,2 | 6.1 | 23.76 | 34 | 13 | 0.3 | 35 | 0.04 | 25 | 0.00 |

Химический состав данного блюда на 100 г. (груши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вых  од г. |  | Пищевые вещес тва | | | Минер.вещества, мг | | | | Витамины, м | | |
| Белки  г | Жир  ы,г | Угле­  воды,  г | Энерг. ценность , ккал | Са | Mg | Fe | Р | Bi | С | А |
| 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 | 10 | 12 | 28 | 0 | 25 | 0.00 |

Химический состав данного блюда на 100 г. (мандарин)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вых  од г. |  | Пищевые вещес тва | | | Минер.вещества, мг | | | | Витамины, м | | |
| Белки  г | Жир  ы,г | Угле­  воды,  г | Энерг. ценность , ккал | Са | Mg | Fe | Р | Bi | С | А |
| 100 | 0,9 | 0,12 | 8.43 | 0,04 | 60 | 34 | 0.3 | 35 | 0.00 | 13 | 0.00 |