

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра анатомии и физиологии

М.А. Щербакова

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

УДК 612-053.2(075.8)

ББК57.31я73

Щ61

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 08.10.2018 г.

Автор: доцент кафедры анатомии и физиологии ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат биологических наук **М.А. Щербакова**

Рецензент:

доцент кафедры анатомии и физиологии ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат биологических наук, доцент
О.Н. Малах

Щербакова, М.А.

Щ61 Гигиена питания детей и подростков : методические рекомендации / М.А. Щербакова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 51 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с учебной программой и образовательным стандартом. Включают тематику практических работ, задания, направленные на закрепление теоретических знаний, практических умений, освоение методов оценки питания детей и подростков, рекомендуемую литературу.

Адресуется преподавателям и студентам для проведения практических занятий по курсам «Возрастная физиология и школьная гигиена», «Возрастная физиология и гигиена» и «Возрастная физиология и гигиена детей дошкольного возраста» для изучения питания детей и подростков.

УДК 612-053.2(075.8)

ББК 57.31я73

© Щербакова М.А., 2018

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

Практическая работа №1

Оценка калорийности, количественных и качественных характеристик, пищевого рациона детей до одного года

Цель работы: приобрести навыки оценки калорийности, количественных и качественных характеристик пищевого рациона детей до одного года.

Оборудование: таблицы калорийности продуктов питания; таблицы порционной рецептуры блюд.

Задание №1

Рассчитайте калорийность порции овсяной каши, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Крупа овсяная	30				
Масло сливочное	5				
Вода	200				
Молоко	150				
Сахарный сироп	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №2

Рассчитайте калорийность порции рисовой каши протертой, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Рис	30				
Молоко	150				
Вода	200				
Масло сливочное	5				
Сахарный сироп	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №3

Рассчитайте калорийность порции пшениной каши протертой, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Пшено	30				
Молоко	150				
Вода	200				
Масло сливочное	5				
Сахарный сироп	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №4

Рассчитайте калорийность порции манной каши 5% -ной, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Крупа манная	5				
Молоко	50				
Вода	100				
Сахарный сироп	5				
Раствор соли	1,5				
Суммарно					

Задание №5

Рассчитайте калорийность порции манной каши 10% -ной, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Крупа манная	20				
Молоко	200				
Вода	50				

Сахарный си-роп	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №6

Рассчитайте калорийность порции манной каши с морковным соком, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Крупа манная	20				
Морковь	50				
Молоко	150				
Вода	50				
Масло сливочное	5				
Сахарный си-роп	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №7

Рассчитайте калорийность порции манной каши с фруктовым пюре, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Крупа манная	20				
Фрукты сушеные	30				
Молоко	150				
Вода	50				
Масло сливочное	5				
Сахарный си-роп	25				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №8

Рассчитайте калорийность порции манной каши с яблоками, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Крупа манная	20				
Яблоки	50				
Молоко	150				
Вода	50				
Масло сливочное	5				
Сахарный сироп	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №9

Рассчитайте калорийность порции пюре из картофеля, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Картофель	200				
Молоко	50				
Масло сливочное	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №10

Рассчитайте калорийность порции пюре из моркови, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Морковь	200				
Молоко	50				
Масло сливочное	5				

Сахарный си-роп	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание № 11

Рассчитайте калорийность порции пюре из тыквы с яблоками, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Тыква	100				
Яблоки (антоновские)	100				
Вода	50				
Масло сливочное	5				
Раствор сахара	20				
Суммарно					

Задание №12

Рассчитайте калорийность порции свекольное пюре с яблоками, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Количество (объем)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Свекла	1 штука				
Яблоки	1 штука				
Масло сливочное	1 чайная ложка				
Сахар	1 десертная ложка				
Суммарно					

Задание №13

Рассчитайте калорийность порции пюре яблок с бисквитной мукой, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Яблоки свежие	100				
Печенье	25				
Вода	100				
Сахарный сироп	20				
Суммарно					

Задание №14

Рассчитайте калорийность порции пюре из сушеных абрикосов, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Абрикосы сушеные (яблоки сушеные)	30 (20)				
Печенье	25				
Вода	200				
Сахарный сироп	30				
Суммарно					

Задание №15

Рассчитайте калорийность порции пюре из яблок, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Яблоки	100				
Сахарный сироп	20				
Суммарно					

Задание №16

Рассчитайте калорийность порции отвара овощного, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	700				
Картофель	100				
Капуста	50				
Морковь	50				
Фасоль (горох)	10				
Масло сливочное	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №17

Рассчитайте калорийность порции бульона мясного, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	400				
Говядина	80-100				
Брюква	10				
Морковь	10				
Лук репчатый	5				
Петрушка	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №18

Рассчитайте калорийность порции бульона куриного, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	400				
Курица	100				
Лук репчатый	10				
Коренья петрушки или сельдерея	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №19

Рассчитайте калорийность порции суп-пюре из овощей, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко	50				
Картофель	50				
Капуста	30				
Морковь	20				
Яйцо (желток)	1 штука				
Масло сливочное	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №20

Рассчитайте калорийность порции бульона с печенкой, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Бульон мясной	300				
Печенка телячья	100				
Молоко	20				
Яйцо (желток)	1 штука				
Масло сливочное	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №21

Рассчитайте калорийность порции рисового пудинга, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Молоко	100				
Рис	40				
Сахар	10				
Масло сливочное	10				
Яйцо	1 штука				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №22

Рассчитайте калорийность порции пудинга из сухарей, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	100				
Молоко	100				
Сдобная булочка (печенье)	100 (70)				
Яйцо	1 штука				
Масло сливочное	10				
Сахар	10				
Суммарно					

Задание №23

Рассчитайте калорийность порции пудинга из курицы, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Курица (мякоть)	100				
Молоко	50				
Хлеб пшен.	10				
Яйцо	1 штука				
Масло сливочное	5				

Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №24

Рассчитайте калорийность порции мяса молотого, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Говядина	100				
Лук репчатый	10				
Масло сливочное	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №25

Рассчитайте калорийность порции фрикаделек из мяса, рекомендованных для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Говядина (мякоть)	100				
Молоко	15				
Яйцо (белок)	1 штука				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №26

Рассчитайте калорийность порции киселя из клюквы, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Клюква	30				
Сахарный сироп	30				

Крахмал кар-тофельный	10				
Суммарно					

Задание №27

Рассчитайте калорийность порции киселя из сушеных фруктов, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	300				
Фрукты сушеные	30				
Сахарный сироп	25				
Крахмал кар-тофельный	8				
Суммарно					

Задание №28

Рассчитайте калорийность порции киселя из моркови с лимоном, рекомендованного для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	3 стакана				
Морковь	3 штуки				
Сахар	1 столовая ложка				
Крахмал кар-тофельный	3 чайные ложки				
Лимонный сок	2 чайные ложки				
Суммарно					

Задание №29

Рассчитайте калорийность порции сухариков сдобных, рекомендованных для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Мука пшеничная	300				
Молоко	150				
Сахар	70				
Масло сливочное	40				
Яйцо (желток)	1 штука				
Дрожжи	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №30

Рассчитайте калорийность порции сухариков бисквитных, рекомендованных для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Мука пшеничная	60				
Сахар	60				
Яйца	3 штуки				
Крахмал картофельный	10				
Масло сливочное	5				
Суммарно					

Задание №31

Рассчитайте калорийность порции булочки сдобной, рекомендованной для питания детей, начиная с раннего возраста (до года). Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Мука пшеничная	200				
Молоко	100				
Сахар	25				
Масло сливочное	20				

Яйцо (желток)	½ шт				
Раствор соли	6				
Дрожжи	4				
Суммарно					

Практическая работа №2

Оценка калорийности, количественных и качественных характеристик, пищевого рациона детей старше года и подростков

Цель работы: приобрести навыки оценки калорийности, количественных и качественных характеристик пищевого рациона детей старше года и подростков.

Оборудование: таблицы калорийности продуктов питания; таблицы порционной рецептуры блюд.

Задание №1

Рассчитайте калорийность порции бульона с рисом, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	500				
Говядина (курица)	100				
Рис	15				
Репка (брюква)	10				
Морковь	10				
Лук репчатый	5				
Раствор соли	5				
Укроп	2				
Петрушка	2				
Суммарно					

Задание №2

Рассчитайте калорийность порции бульона с вермишелью и морковью, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	500				
Говядина (курица)	100				
Вермишель	15				
Морковь	25				
Репка (брюква)	10				
Лук репчатый	5				
Раствор соли	5				
Масло сливочное	5				
Суммарно					

Задание №3

Рассчитайте калорийность порции бульона с фрикадельками, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	500				
Говядина	100				
Морковь	10				
Хлеб пшен.	10				
Репка (брюква)	5				
Лук репчатый	5				
Раствор соли	5				
Яйцо	½ шт				
Петрушка	3				
Укроп	2				
Суммарно					

Задание №4

Рассчитайте калорийность порции супа-пюре из курицы, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	500				
Курица	150				
Молоко	100				

Хлеб пшен.	30				
Мука пшеничная	10				
Репа (брюква)	10				
Лук репчатый	10				
Масло сливочное	10				
Яйцо	1 шт				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №5

Рассчитайте калорийность порции супа-пюре с мозгами, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	400				
Картофель	150				
Молоко	100				
Мозги телячьи	50				
Петрушка (корень)	5				
Лук репчатый	5				
Масло сливочное	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №6

Рассчитайте калорийность порции супа из фасоли, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	500				
Говядина	100				
Картофель	50				
Фасоль	30				
Морковь	10				

Масло сливочное	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №7

Рассчитайте калорийность порции борща, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	500				
Говядина	100				
Свекла	80				
Капуста	50				
Сметана	15				
Морковь	10				
Лук репчатый	5				
Масло сливочное	5				
Томатное пюре	5				
Петрушка	3				
Сахарный сироп	3				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №8

Рассчитайте калорийность порции рыбного бульона (ухи), рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	400				
Рыба	150				
Коренья белые	10				
Лук репчатый	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №9

Рассчитайте калорийность порции ухи с фрикадельками, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	400				
Рыба свежая	100				
Хлеб пшен.	15				
Коренья белые	10				
Лук репчатый	5				
Масло сливочное	5				
Яйцо	¼ шт				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №10

Рассчитайте калорийность порции супа рыбного с крупой, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	400				
Рыба	100				
Картофель	50				
Морковь	20				
Крупа	10				
Репка	10				
Сметана	10				
Лук репчатый	5				
Масло сливочное	5				
Петрушка	5				
Раствор соли	5				
Укроп	2				
Суммарно					

Задание № 11

Рассчитайте калорийность порции рассольника рыбного, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	500				
Рыба	150-100				
Картофель	50				
Соленые огурцы	40				
Крупа перловая	25				
Морковь	15				
Сметана	10				
Лук репчатый	10				
Масло сливочное	5				
Томатное пюре	5				
Петрушка	5				
Мука пшеничная	3				
Раствор соли	5				
Укроп	2				
Суммарно					

Задание № 12

Рассчитайте калорийность порции супа с рисом, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Молоко	200				
Рис	20				
Масло сливочное	10				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №13

Рассчитайте калорийность порции супа с манной крупой, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко	200				
Вода	100				
Крупа манная	20				
Масло сливочное	10				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №14

Рассчитайте калорийность порции супа с манными клецками, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко	200				
Вода	200				
Крупа манная	30				
Масло сливочное	10				
Яйцо	½ шт				
Сахарный сироп	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №15

Рассчитайте калорийность порции рыбы в белом соусе, рекомендованной для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Рыба (филе)	100				
Масло сливочное	5				

Лимон	¼ шт				
Суммарно					

Задание №16

Рассчитайте калорийность порции фрикаделек из рыбы, рекомендованной для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Рыба	100				
Молоко	20				
Яйцо	¼ шт				
Сухари молотые	5				
Масло сливочное	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №17

Рассчитайте калорийность порции рыбы жареной, рекомендованной для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Рыба	100				
Масло подсолнечное	10				
Мука пшеничная	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №18

Рассчитайте калорийность порции битков из рыбы, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Рыба	100				
Соус томатный	50				
Лук репчатый	15				
Сухари молотые	10				
Масло сливочное	10				
Яйцо	¼ шт				
Зелень петрушки	3				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №19

Рассчитайте калорийность порции мяса отварного в сметане, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Говядина (телятина)	100				
Сметана	30				
Лук репчатый	25				
Морковь	5				
Масло сливочное	5				
Мука пшеничная	3				
Петрушка	1				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №20

Рассчитайте калорийность порции мяса жареного, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Говядина (телятина)	100				
Молоко	50				
Сухари молотые	10				
Масло сливочное	10				
Яйцо	¼ шт				
Раствор соли					
Суммарно					

Задание №21

Рассчитайте калорийность порции мяса тушеного, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Говядина	100				
Морковь	20				
Лук репчатый	10				
Петрушка (сельдерей)	10				
Масло сливочное	10				
Томатное пюре	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №22

Рассчитайте калорийность порции рагу мясного, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Говядина	100				
Картофель	50				
Капуста белокочанная или	50				

цветная					
Молоко	50				
Морковь	20				
Зеленый горошек (отварная фасоль)	10				
Лук репчатый	10				
Масло сливочное	10				
Мука пшеничная	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №23

Рассчитайте калорийность порции плова из мяса, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	250				
Говядина	100				
Рис	40				
Томатное пюре	10				
Масло сливочное	10				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №24

Рассчитайте калорийность порции котлет из говядины, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Говядина (телятина) (мякоть)	100				
Молоко (вода)	30				
Хлеб пшен.	25				

Сухари молотые	10				
Масло сливочное	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №25

Рассчитайте калорийность порции фрикаделек из мяса со сметаной, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Говядина (телятина)	100				
Сметана	50				
Лук репчатый	20				
Молоко	20				
Хлеб пшен.	15				
Яйцо	¼ шт				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №26

Рассчитайте калорийность порции котлет из курицы со сметаной, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Курица (индейка) (мякоть)	100				
Молоко	30				
Хлеб пшен.	25				
Масло сливочное	20				
Сухари молотые	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №27

Рассчитайте калорийность порции запеканки из мяса и вермишели, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Говядина вареная	50				
Вермишель	50				
Молоко	50				
Масло сливочное	10				
Яйцо	½ шт				
Лук репчатый	5				
Сухари молотые	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №28

Рассчитайте калорийность порции паштета из печени, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Печенка говяжья	100				
Молоко (бульон)	20				
Масло сливочное	20				
Лук репчатый	10				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №29

Рассчитайте калорийность порции салата из огурцов, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Огурцы	100				
Сметана	20				
Яйцо (желток)	¼ шт				
Раствор соли	3				
Укроп	2				
Суммарно					

Задание №30

Рассчитайте калорийность порции салата из картофеля и помидоров, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Картофель	200				
Помидоры	100				
Сметана	20				
Яйцо	½ шт				
Раствор соли	5				
Укроп	2				
Суммарно					

Задание №31

Рассчитайте калорийность порции салата из сладкого перца, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Перец сладкий	100				
Брынза	10				
Масло подсолнечное	10				
Лимонный сок (томатный сок)	5				
Раствор соли	5				
Петрушка	2				
Суммарно					

Задание №32

Рассчитайте калорийность порции салата из свежей капусты, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Капуста	100				
Яблоко	100				
Масло подсолнечное	10				
Лимонный сок (томатный сок)	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №33

Рассчитайте калорийность порции салата из стручковой фасоли, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Капуста	100				
Яблоко	100				
Масло подсолнечное	10				
Лимонный сок (томатный сок)	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №34

Рассчитайте калорийность порции салата из моркови, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Морковь	100				
Сметана	20				
Масло подсолнечное	10				

Лимонный сок (уксус)	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №35

Рассчитайте калорийность порции салата из стручковой фасоли, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Стручковая фасоль молодая	100				
Масло подсолнечное	10				
Раствор соли	8				
Уксус	5				
Петрушка	2				
Суммарно					

Задание №36

Рассчитайте калорийность порции винегрета, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Картофель	80				
Капуста квашеная	40				
Свекла	30				
Огурцы соленые	30				
Яблоки	25				
Морковь	20				
Лук зеленый	10				
Масло растительное	10				
Сахарный сироп	5				

Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №37

Рассчитайте калорийность порции тыквы, тушенной с капустой, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Тыква	200				
Вода	150				
Молоко	100				
Крупа	40				
Масло сливочное	10				
Сахарный сироп	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №38

Рассчитайте калорийность порции пюре из тыквы и яблок, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Тыква	200				
Яблоки	100				
Вода	50-60				
Сахарный сироп	20				
Масло сливочное	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №39

Рассчитайте калорийность порции запеканки из тыквы, рекомендованной для питания детей, старше одного года. Оцените количественное

содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Тыква	200				
Молоко	100				
Крупа	40				
Сметана	25				
Сухари молотые	10				
Сахарный сироп	10				
Масло сливочное	5				
Яйцо	½ шт				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №40

Рассчитайте калорийность порции оладьев из кабачков, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Кабачки	200				
Мука пшеничная	15				
Масло сливочное	15				
Яйцо	1 шт				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №41

Рассчитайте калорийность порции суфле из кабачков, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Кабачки	120				
Молоко	50				
Творог	20				
Яйцо	½ шт				
Масло сливочное	7				
Мука пшеничная	3				
Петрушка	2				
Укроп	2				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №42

Рассчитайте калорийность порции баклажанов тушеных, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Баклажаны	150				
Помидоры	50				
Сметана	20-30				
Масло сливочное	12				
Мука пшеничная	10				
Раствор соли	5				
Петрушка (укроп) (зелень)	3				
Суммарно					

Задание №43

Рассчитайте калорийность порции баклажанной икры, рекомендованной для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Баклажаны	120				
Помидоры	30				

Морковь	30				
Лук	30				
Масло растительное	20				
Сельдерей	10				
Петрушка	3				
Суммарно					

Задание №44

Рассчитайте калорийность порции помидоров, фаршированных рисом, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Помидоры	150				
Сыр	10				
Рис	10				
Масло сливочное	10				
Яйцо	½ шт				
Раствор соли	5				
Укроп	3				
Суммарно					

Задание №45

Рассчитайте калорийность порции сырников, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Творог	120				
Сметана	30				
Мука пшеничная	15				
Сахарный сироп	15				
Яйцо (желток)	1 шт				
Масло сливочное	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №46

Рассчитайте калорийность порции сырников с морковью, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Творог	120				
Морковь	50				
Сметана	30				
Мука пшеничная	15				
Сахарный сироп	15				
Масло сливочное	15				
Яйцо (желток)	¼ шт				
Крупа манная	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №47

Рассчитайте калорийность порции вареников, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Творог	120				
Сметана	30				
Мука пшеничная	20				
Масло сливочное	10				
Сахарный сироп	10				
Яйцо	½ шт				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №48

Рассчитайте калорийность порции пудинга из творога с яблоками, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Творог	100				
Яблоки	50				
Сироп (повидло, джем, варенье)	25				
Сахарный сироп	20				
Сухари молотые	15				
Яйцо	½ шт				
Масло сливочное	5				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №49

Рассчитайте калорийность порции блинчиков с творогом, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Для теста					
Молоко	100				
Мука пшеничная	40				
Яйцо	½ шт				
Масло	10				
Сахарный сироп	5				
Раствор соли	3				
Для фарша:					
Творог	60				
Сметана	20				
Сахарный сироп	10				

Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №50

Рассчитайте калорийность порции омлета, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Яйца	2 шт				
Молоко	30				
Масло сливочное	10				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №51

Рассчитайте калорийность порции омлета с мукой, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Количество продуктов, представленное в таблице, рассчитано на две порции. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Яйца	2 шт				
Молоко	50				
Сметана (варенье)	30				
Мука пшеничная	20				
Масло сливочное	10				
Сахарный сироп	10				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №52

Рассчитайте калорийность порции яичного рулета с рисом, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Количество продуктов, пред-

ставленное в таблице, рассчитано на три порции. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко	100				
Яйца	3 шт				
Рис	50				
Мука пшеничная	30				
Масло сливочное	30				
Лук зеленый	20				
Раствор соли	10				
Суммарно					

Задание №53

Рассчитайте калорийность порции суфле из яиц, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко	200				
Яйца	2 шт				
Сухари ванильные	25				
Сахарный сироп	20				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №54

Рассчитайте калорийность порции пудинга из манной крупы, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко	150				
Вода	150				
Крупа манная	50				
Сметана (си-	50				

роп, повидло, варенье, джем)					
Сахарный сироп	20				
Яйца	1 шт				
Сухари молотые	5				
Раствор соли	10				
Суммарно					

Задание №55

Рассчитайте калорийность порции оладьев из манной крупы, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко (вода)	150				
Манная крупа	40				
Сметана (варенье)	25				
Сахарный сироп	15				
Масло сливочное	10				
Яйца	¼ шт				
Дрожжи	2				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №56

Рассчитайте калорийность порции запеканки из риса с яблоками, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	400				
Яблоки	100				
Рис	50				
Сахарный сироп	25				

Сметана (варенье, джем)	10				
Масло сливочное	10				
Яйца	1 шт				
Раствор соли	10				
Суммарно					

Задание №57

Рассчитайте калорийность порции макарон в томатном соусе, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Макароны	60				
Томатное пюре (томатная паста)	50				
Сметана	20				
Лук репчатый	15				
Масло сливочное	5				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №58

Рассчитайте калорийность порции запеканки из вермишели с творогом, рекомендованной для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Творог	50				
Вермишель	50				
Молоко	50				
Масло сливочное	10				
Сахарный сироп	10				
Яйцо	¼ шт				
Раствор соли	5				
Суммарно					

Задание №59

Рассчитайте калорийность порции киселя из смородины, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Смородина	30				
Сахарный сироп	30				
Крахмал картофельный	10				
Суммарно					

Задание №60

Рассчитайте калорийность порции киселя из крыжовника, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Крыжовник	30				
Сахарный сироп	30				
Крахмал картофельный	10				
Суммарно					

Задание №61

Рассчитайте калорийность порции киселя из яблок, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Яблоки	100				
Сахарный сироп	20				
Крахмал картофельный	10				
Суммарно					

Задание №62

Рассчитайте калорийность порции киселя молочного, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко	200				
Сахарный сироп	35				
Крахмал картофельный	12				
Клюква	10				
Сахар ванильный	1/3 порошка				
Суммарно					

Задание №63

Рассчитайте калорийность порции компота из яблок, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Яблоки	200				
Сахарный сироп	50				
Лимон	1/4 шт				
Суммарно					

Задание №64

Рассчитайте калорийность порции компота из вишен, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	100				
Вишня	100				
Сахарный сироп	30				
Суммарно					

Задание №65

Рассчитайте калорийность порции компота из слив, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	100				
Слива	100				
Сахарный сироп	30				
Суммарно					

Задание №66

Рассчитайте калорийность порции компота из смородины, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	100				
Смородина	80				
Сахарный сироп	30				
Суммарно					

Задание №67

Рассчитайте калорийность порции какао, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко	200				
Сахар	20				
Какао	3				
Суммарно					

Задание №68

Рассчитайте калорийность порции яблочной воды, рекомендованной для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержа-

ние белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Яблоки	100				
Сахар	15				
Лимон	¼ шт				
Суммарно					

Задание №69

Рассчитайте калорийность порции морса, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	200				
Клюква	50				
Сахарный сироп	30				
Суммарно					

Задание №70

Рассчитайте калорийность порции печенья воздушного, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Яйца (белки)	3 шт				
Сахарная пудра	200				
Лимон	½ шт				
Суммарно					

Задание №71

Рассчитайте калорийность порции пряников медовых, рекомендованных для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Мука пшеничная	250				
Мед натуральный	100				
Сахар	70				
Вода	50				
Масло сливочное	30				
Яйцо (желток)	½ шт				
Лимон	¼ шт				
Сода	2				
Суммарно					

Задание №72

Рассчитайте калорийность порции печенья «Курабье» с медом, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Мука пшеничная	400				
Масло сливочное	125				
Сахар	100				
Яйца	3 шт				
Грецкие орехи (ядра)	100				
Сода питьевая	3				
Ванилин	1				
Суммарно					

Задание №73

Рассчитайте калорийность порции заварного пирожного, рекомендованного для питания детей, старше одного года. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Тесто:					
Мука пшеничная	200				

Вода	200				
Сахар	50				
Яйца	3-4				
Масло	25				
Крем:					
Молоко	200				
Сахар	20				
Яйцо (желток)	2				
Крахмал	15				
Ванилин	2				
Суммарно					

Задание №74

Рассчитайте калорийность порции плова, рекомендованного для питания детей в возрасте шести – семи лет. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	100				
Говядина (нежирная свинина)	50				
Рис	25				
Морковь	20				
Томатная паста	6				
Раствор соли	3				
Суммарно					

Задание №75

Рассчитайте калорийность порции макарон с тертым сыром, рекомендованных для питания детей в возрасте шести – семи лет. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Макарон	45				
Молоко	100				
Яйцо	½ шт				
Сыр твердый	15				
Суммарно					

Задание №76

Рассчитайте калорийность порции капусты, тушенной с морковью и горошком, рекомендованных для питания детей в возрасте шести – семи лет. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Капуста	100				
Молоко	100				
Морковь	75				
Горошек зеленый консервированный	15				
Сахар	12				
Масло сливочное	17				
Молочный соус:					
Молоко	50				
Мука пшеничная	20				
Суммарно					

Задание №77

Рассчитайте калорийность порции кекса с творогом, рекомендованного для питания детей в возрасте шести – семи лет. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Мука пшеничная	130				
Творог	100				
Яйцо	1				
Сахар	50				
Изюм	20				
Масло сливочное	17				
Сода пищевая	3				
Соль	3				
Суммарно					

Задание №78

Рассчитайте калорийность порции печенья из овсяных хлопьев «Геркулес», рекомендованных для питания детей в возрасте шести – семи лет.

Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Масло сливочное	70				
Овсяные хлопья «Геркулес»	70 (1 стакан)				
Мука пшеничная	65				
Сахар	25				
Яйцо	1				
Сода питьевая	2				
Уксус	5				
Суммарно					

Задание №79

Рассчитайте калорийность порции супа овощного вегетарианского, рекомендованного для питания детей в возрасте шести – семи лет с избыточной массой тела. Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Вода	150				
Капуста	40				
Картофель	20				
Морковь	15				
Лук репчатый	10				
Сметана	9				
Масло растительное	5				
Суммарно					

Задание №80

Рассчитайте калорийность порции супа молочного с зеленым горошком, рекомендованного для питания детей в возрасте шести – семи лет с избыточной массой тела. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Молоко	200				

Горошек зеленый	80				
Картофель	40				
Суммарно					

Задание №81

Рассчитайте калорийность порции супа кисломолочного, рекомендованного для питания детей в возрасте шести – семи лет с избыточной массой тела в жаркие летние дни. Оцените количественное содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Кефир	100				
Вода	100				
Огурец	40				
Морковь	20				
Редис	20				
Лук зеленый	5				
Укроп	5				
Суммарно					

Задание №82

Рассчитайте калорийность порции холодника, рекомендованного для питания детей в возрасте шести – семи лет с избыточной массой тела в жаркие летние дни. Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Свекла	50				
Огурец	30				
Яйцо	¼ шт				
Сметана	9				
Лук зеленый	5				
Укроп	5				
Суммарно					

Задание №83

Рассчитайте калорийность порции каши гречневой с творогом, рекомендованной для питания детей в возрасте шести – семи лет с избыточной массой тела. Оцените содержание белков, жиров и углеводов в готовом блюде. Заполнить приведенную таблицу и сделать вывод.

Продукт	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
Гречка	50				
Вода	100				
Молоко	100				
Сахар	4				
Творог	50				
Масло сливочное	5				
Суммарно					

ЛИТЕРАТУРА

1. Возрастная физиология и школьная гигиена [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс для спец.: 1-03 03 08-04 – "Олигофренопедагогика. Логопедия", 1-01 02 01 – "Начальное образование. Дошкольное образование", 1-01 02 01 – "Начальное образование", 1-01 01 02-05 – "Дошкольное образование. Логопедия", 1-03 01 02 – "Музыкальное искусство" / [сост. М. А. Щербакова] ; М-во образования РБ, УО "ВГУ им. П. М. Машерова", Каф.анатомии и физиологии. – Электрон.текстовые дан. (1файл: 3,96 Мб). – Витебск, 2011. – Режим доступа: www.lib.vsu.by.
2. Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста : учеб пособие / В.В. Голубев. – М : Издательский центр «Академия», 2013.–240 с.
3. Даниленко А.В. Основы валеологии и школьной гигиены : учебно-методич. Рекомендации / А.В. Даниленко. – Брест :БрГУ, 2012. – 107 с.
4. Каменская, В.Г., Мельникова, И.Е. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
5. Матальгина, О. А. Основы педиатрии и гигиены : учеб.для высш. учеб. заведений, ведущих подготовку по напр. 44.03.01/44.04.01 «Педагогическое образование». – СПб [и др.] : Питер, 2015. – 368 с.
6. Основы гигиены школьников и детей дошкольного возраста / В.Ф. Черник. – Минск : БГПУ, 2011. – 200 с.
7. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология / И. М. Прищепа ; М-во образования РБ. — Минск : Новое знание, 2006. — 299 с.
8. Прищепа, И. М. Основы валеологии и школьной гигиены : практикум / И.М. Прищепа. – Витебск : УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2009. – 94 с.
9. Сивакова, С.П. Гигиена детей и подростков : уч.-метод. пособие / С.П. Сивакова, Е.Л. Есис. – Гродно :ГрГМУ, 2011. – 184 с.

Учебное издание

ЩЕРБАКОВА Марина Александровна

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

И.В. Волкова

Подписано в печать 2018. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,96. Уч.-изд. л. 1,67. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.