

Считаем калории



Творческое задание

1. Найди рецепт блюда в сборнике рецептов или в интернете.
2. Для расчетов воспользуйся таблицей калорийности продуктов.
3. Рассчитай калорийность своего блюда.

Творческое задание

Название Блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы
Состав блюда	К-во грамм	На 100 грамм					
					x4,1 =	x9,3= =	x4,1= =
Итого:					_____ккал		

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Каша гречневая на воде	3,2	0,8	17,1	90
Манная каша на воде	2,5	0,2	16,8	80
Манная каша на молоке	3	3,2	15,3	98
Овсяная каша на воде	3	1,7	15	88
Овсяная каша на молоке	3,2	4,1	14,2	102
Рис белый вареный	2,2	0,5	24,9	116
Рис дикий вареный	4	0,3	21,1	100
Картофель жареный	3,7	10,6	24,8	203,3
Картофельное пюре	2,1	4,6	8,5	81,7
Картофель запеченый в фольге	1,9	2,8	10,8	73,5
Капуста жареная	2,8	3,3	5,3	60,6

Продукт (100 г.)	Калорийность, кКал	Пищевая ценность		
		белки	жиры	углеводы
Какао - порошок	364,00	25,60	15,00	29,60
Квас окрошечный Никола	31,00			5,80
Сахарная пудра	399,20	0,00	0,00	98,80
Сахарный песок	399,00	0,00	0,00	99,80
Сок апельсиновый с мякотью	46,00	1,50	0,00	11,20
Сок виноградный	70,00	0,30	0,20	16,30
Сок гранатовый	44,00	0,00	0,00	11,00
Сок грейпфрутовый	40,00			10,00
Сок томатный с морской солью	20,00	0,00	0,00	4,50
Сок яблочный	45,00	0,00	0,00	11,20
Стевия (стевиозид)	200,00	на стакан чая требуется 200 мг.		

Продукт (100 г.)	Калорийность, кКал	Пищевая ценность		
		белки	жиры	углеводы
Сыр Адыгейский	228,00	16,50	18,00	0,00
Сыр Голландский	352,00	26,00	26,80	0,00
Сыр творожный Альметте	261,00	6,00	25,00	3,00
Масло тыквенное	896,00		99,50	
Масло оливковое	900,00	0,00	0,00	90,00
Масло льняное	898,20	0,00	99,80	0,00
Масло подсолнечное Злато	899,00		99,90	
Майонез 67%	615,00		67,00	
Яйцо перепелиное	168,00	11,90	13,10	0,60
Яйцо куриное	157,00	12,70	11,50	0,70
Маргарин для выпечки	585,00		65,00	
Масло сливочное	662,00	1,00	72,50	1,40

Продукт (100 г.)	Калорийность, кКал	Пищевая ценность		
		белки	жиры	углеводы
Вафли "Яшкино" со сгущенкой	510,00	6,50	27,00	62,00
Вафли шоколадные Яшкино	514,00	5,80	28,20	62,30
Горох колотый	314,00	23,00	1,60	47,40
Крупа гречневая	334,00	12,00	2,00	67,00
Лаваш тонкий армянский	258,30	9,20	1,10	58,20
Лазанья листы	350,00	12,00	1,50	72,20
Макароны, спагетти	344,00	10,40	1,10	71,50
Манная крупа	328,00	10,30	1,00	67,70
Мука пшеничная	334,00	10,30	1,10	68,70
Овсяные хлопья	306,00	12,00	6,00	51,00
Перловая крупа	320,00	9,00	1,00	68,00
Пшено	340,00	12,00	3,00	67,00
Рис	330,00	7,00	1,00	71,00
Сухари пшеничные Ванильные	406,00	8,60	11,40	66,70
Сухари С изюмом	385,00	7,20	8,80	69,50
Сухари С отрубями	342,00	12,06	4,34	62,12
Сухари сдобные Осенние	391,00	7,80	9,90	67,50
Хлеб вафельный Елизавета	368,00	11,40	3,50	70,60
Хлеб горчичный	303,00	7,60	8,90	46,80
Хлеб зерновой	215,00	8,57	1,62	38,58
Хлеб пшеничный	231,00	7,60	0,90	48,40
Хлеб Тибетский бездрожжевой	219,00	6,90	1,10	44,30
Хлеб Украинский	213,00	7,20	1,40	42,00
Хлебцы Елизавета	368,00	11,40	3,50	70,60
Хлебцы с отрубями	247,00	8,60	2,50	46,60

Баклажаны	24,00	1,20	0,10	4,50
Бобы	60,00	6,00	0,10	8,50
Брокколи	24,00	3,10	0,80	1,10
Брюква	37,00	1,20	0,10	7,70
Брюссельская капуста	43,00	4,80	0,00	5,90
Горошек зеленый	73,00	5,00	0,20	12,80
Грибы шампиньоны	27,00	4,30	1,00	0,10
Кабачки	23,00	0,60	0,30	4,90
Капуста белокочанная	27,00	1,80	0,10	4,70
Капуста кольраби	42,00	2,80	0,00	7,90
Капуста пекинская	16,00	1,20	0,20	2,20
Капуста цветная	30,00	2,50	0,30	4,50
Картофель	80,00	2,00	0,40	16,30
Красный сладкий перец	27,00	1,30	0,00	5,30
Лук зеленый	19,00	1,30	0,00	3,50
Лук репчатый	41,00	1,40	0,00	9,10
Морковь	34,00	1,30	0,10	7,20
Морская капуста консервированная	122,00	1,00	10,00	7,00
Огурцы	14,00	0,80	0,10	2,60
Патиссоны	19,00	0,60	0,10	4,10
Ревень	16,00	0,70	0,10	2,50
Редис	21,00	1,20	0,10	3,80
Репа	27,00	1,50	0,00	5,30
Розмарин	131,00	3,10	5,40	20,50
Салат	17,00	1,50	0,20	2,30
Свекла	42,00	1,50	0,10	9,10
Сельдерей (зелень)	16,00	0,75	0,14	3,65
Сельдерей корень	32,00	1,30	0,30	6,10
Спаржа	21,00	1,90	0,10	3,20
Томаты	23,00	1,10	0,20	3,80
Топинамбур	61,00	2,00	0,00	13,30
Тыква	23,00	1,00	0,10	4,20
Фасоль белая	333,00	23,36	0,85	60,27
Фасоль красная	309,00	22,30	1,70	54,70
Фасоль красная консервированная	92,00	6,70	0,00	16,30
Цветная капуста	30,00	2,50	0,30	4,50
Чеснок	46,00	6,50	0,00	5,20
Шпинат	22,00	2,90	0,30	2,00
Щавель	19,00	1,50	0,00	3,00