

Тема урока: "Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом"

Задание:

1. Просмотреть видео по ссылке

Как Легко рассчитать калорийность Любых готовых блюд

youtube.com 18 февраля 2019

2. Просмотреть видео по ссылке

Как рассчитать калорийность своих блюд?

youtube.com 1 января подсчёт ккал, калорийность блюд, как рассчитать калорийность, калорийность, КБЖУ, калории, как считать калории

3. Выполнить задания:

- составить меню для завтрака, обеда и ужина;
- рассчитать его калорийность;
- определить соотношение БЖУ и соответствие принципам рационального питания.

Отчет о выполнении заданий выслать преподавателю на электронную почту до 30 марта 2020. Адрес почты был указан ранее и есть у вашего куратора.

Образец выполнения задания:

Определить калорийность отварного окуня морского (200 г) и 1 порции картофельного пюре (255 г) с помощью таблиц и рецептуры: картофель – 293 г; молоко – 38 г; масло сливочное – 5 г.

продукт	белки	жиры	Моно и дис	крахмал	Эн. цен., ККал
окунь	$18,2 \bullet 2 = 36,4$	$3,3 \bullet 2 = 6,6$	-	-	$36,4 \bullet 4 + 6,6 \bullet 9 = 205$
картофель	$2,93 \bullet 2 = 5,9$	$0,4 \bullet 2,93 = 1,2$	$1,3 \bullet 2,93 = 3,8$	$2,93 \bullet 15 = 43,9$	$214,4 + 10,1 = 224,5$
молоко	$0,38 \bullet 2,9 = 1,1$	$0,38 \bullet 3,2 = 1,2$	$0,38 \bullet 4,7 = 1,8$	-	$11,6 + 10,8 = 22,4$
масло сливочное	$0,05 \bullet 0,5 = 0,025$	$0,05 \bullet 82,5 = 4,1$	$0,05 \bullet 0,8 = 0,04$	-	$0,24 + 36,9 = 37,14$
Итого	43,6	13,1	5,6	43,9	489,0 (490,3)

Соотношение БЖУ: $43,6 / 13,1 / (5,6 + 43,9) = 3,3 / 1 / 3,8$.

Соотношение должно быть $4 / 1 / 4$. Жир принимаем за единицу. Потом Я поделила Белок на жир, Углеводы на жир и получила соотношение $3,3 / 1 / 3,8$. Это нужно посчитать по итогам всего суточного меню и сделать вывод о том, соблюдается ли соотношение БЖУ (белков, жиров и углеводов).