

Obliczamy kaloryczność i zawartość składników odżywczych w zupie jarzynowej

Składniki:	Ilość produktów (brutto) użytych do sporządzenia 400 g zupy	Odpadki %	Ilość produktów po uwzględnieniu odpadków	Zawartość energii w 100g produktu wg tabel wartości odżywczej (kcal)	Wartość energetyczna obliczona na podstawie składu potrawy (kcal)	Zawartość białka ogółem w 100g produktu wg tabel wartości odżywczej (g)	Zawartość białka obliczona na podstawie składu potrawy (g)	Zawartość węglowodanów ogółem w 100g produktu wg tabel wartości odżywczej (g)	Zawartość węglowodanów obliczona na podstawie składu potrawy (g)	Zawartość tłuszczu w 100g produktu wg tabel wartości odżywczej (g)	Zawartość tłuszczu obliczona na podstawie składu potrawy (g)
Włoszczyzna mrożona	130	0	130	33	42,9	1,4	1,82	7,9	10,27	0,3	0,39
Ziemniaki późne	60	24	(60x0,76)= 45,6	87	39,7	1,9	0,87	20,5	9,35	0,1	0,0456
Kości (wywar)	50	0	50	5	2,5	1,2	0,6	0	0	0	0
Śmietana 18% tłuszczu	10	0	10	186	18,6	2,5	0,25	3,6	0,36	18,0	1,8
SUMA					103,7	7	3,54	32	19,98	18,4	2,24

Z tabel odczytujemy wartość energetyczną 100 g włoszczyzny mrożonej, która wynosi 33 kcal. W skład 400 g zupy wchodzi 130 g włoszczyzny. Zatem wartość energetyczna tej ilości włoszczyzny wynosi zgodnie z proporcją:

100 g włoszczyzny-----zawiera 33 kcal

130 g włoszczyzny-----zawiera x kcal

$$x=(130\text{ g}\cdot 33\text{ kcal})/100\text{ g} = 42,9\text{ kcal}$$

Zawartość składników odżywczych obliczamy również z proporcji.

100 g włośczyzny-----zawiera 1,4 g białka ogółem

130 g włośczyzny-----zawiera x g białka ogółem

$$x=(130 \text{ g} \cdot 1,4 \text{ kcal})/100 \text{ g} = 1,82 \text{ g białka ogółem}$$

100 g włośczyzny-----zawiera 7,9 g węglowodanów ogółem

130 g włośczyzny-----zawiera x kcal

$$x=(130 \text{ g} \cdot 33 \text{ kcal})/100 \text{ g} = 10,27 \text{ g węglowodanów ogółem}$$

100 g włośczyzny-----zawiera 0,3 g tłuszczu

130 g włośczyzny-----zawiera x g tłuszczu

$$x=(130 \text{ g} \cdot 0,3 \text{ g})/100 \text{ g} = 0,39 \text{ g tłuszczu}$$

Powyższe obliczenia wykonujemy dla pozostałych składników użytych do produkcji zupy.

Reasumując 400 g zupy jarzynowej dostarcza:

- 103,7 kcal,
- 3,54 g białka,
- 19,98 g węglowodanów,
- 2,24 g tłuszczu.