

День 10
Сезон: осень-зима

День 10		Сезон: осень-зима		Витамины/ Минеральные вещества																		
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче- ская ценность																	
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F			
Обед																						
т/к № 100201 ***	Салат из капусты (с морковью)	60	0,98	6,05	5,78	82,1	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 33, рецепт.88*	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	4,27	13,71	83,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 61 № рецептуры 370**	Печень тушеная в сметано- томатном соусе	100	13,62	5,82	3,35	109,94	11,48	16,10	0	1,0	0	3,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 37, рецептура 679***	гарнир: пюре картофельное	150	2,06	6,8	20,45	137,25	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 17* № рецептуры 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0,005	0,005	
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2	0,2	
т/к № 210110 ***	Банан	100	1,5	0,5	34,09	108	8	0,04	0,05	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169	0,169	0,169	
	Итого обед:	920	26,04	24,31	108,9	776,15	108,27	30,155	162,092	7,91	0,273	29,742	63,22	13,929	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,218	0,218	0,218	

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: Дели принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004