

День 4  
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества *		Энергетиче ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Завтрак																			
т/к № 10, № рецепт.204***	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
	Итого завтрак:	420	7,24	4,43	41,05	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0	
Обед																			
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	6,2	5,87	13,71	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*	Тефтели соус красный основной	100	5,87	9,83	22,71	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 688*	гарнир: каша пшеничная	150	6,6	4,38	30,27	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт.379*	Напиток лимонный	200	0,15	0,13	24,43	125,78	14		0,13		1,3	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	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	
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	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	
	Итого обед:	780	27,23	25,93	82,43	207,58	60,045	354,205	7,94	0,504	23,361	80,43	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,005	0,205
	Всего: за 4-й день:	1200	34,47	30,36	123,48	343,16	60,06	354,2125	9,57	0,6085	27,011	88,48	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,205	

\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна. - 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 общеобразоват. 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 общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005