

# День 5

Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник		Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества													
				Белки	Жиры		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
																				Углеводы
Завтрак																				
т/к № 181*	Каша манная молочная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	251,0	133,77	20,30	0	0,47	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	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	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025	
	Итого завтрак:	420	7,95	11	46,64	318	146,37	20,315	0,0075	1,71	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025	
Обед																				
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,38	5,63	19,55	150,65	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	0
т/к № 286*	Тертель соус красный основной	100	12,67	13,1	22,71	221,48							39,00				0	0	0	0
т/к № 688*	гарнир: каша пшеничная	180	7,92	5,26	36,32	256,45	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	96	125,78	14		0,13		1,3		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		
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0		
	Итого обед:	790	31,12	24,99	103,84	849,64	163,88	30,315	0,045	5,14	0,213	50,92	47,5	0,812	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0	0
	Всего: за 5-й день:	1210	39,07	35,99	150,48	1167,64	310,25	50,63	0,0525	6,85	0,2175	55,54	55,55	0,83	0,595	25,35	0,0099	0,0009	0,0025	

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

\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений Москва ДеЛи плюс 2011

\*\*\*Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях 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