

День 2

Сезон: осень-зима

День 2

Сезон: осень-зима

Витамины/ Минеральные вещества

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Завтрак																				
	Суп молочный с рисом	200	4,82	1,02		16,83	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60		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	6,7	6,54		28,22	171,42	23,075	137,4675	1,49	0,0645	4,36	38,65	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
Обед																				
т/к № 197*	Рассольник петербургский на овощном бульоне	250	5,5	12,8		21,33	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00		0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура № 143*	Котлеты или биточки рыбные соус красный основной	100	10,95	5,04		9,48	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56		0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: макароны отварные	180	6,62	5,42		31,74	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		0	0	0	0	0	0
№ 17* № рецептуры 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0		30,69	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00		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	0,008	0	0,2	
	Итого обед:	790	28,8	23,82		94,07	134,11	60,125	157,675	6,34	0,264	39,655	94,386	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	
	Всего: за 2-й день:	1210	35,5	30,36		122,29	306,58	80,4	295,1425	7,74	0,3285	44,015	133,036	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	

* - 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 и кулинарных изделий 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

**** 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