

День 3

Сезон: осень-зима

День 3

Сезон: осень-зима

Витамины/ Минеральные вещества

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры		Углевод	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Завтрак																			
т/к № 182* № рецептуры 182*	Каша овсяная с молоком	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	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
	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	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	9,66	13,11	48,53	352,0	165,36	60,675	0,0075	2,95	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																			
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	6,74	6,76	22,24	159,50	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	-
т/к № 532** № рецептуры	Мясо отварное	100	12,22	3,4	4,94	133,33	12,76	17,89	-	1,11	-	4,2	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 321, рецептура 321*	Рагу из овощей	180	2,75	19,2	23,33	211,20	28,68	33,36	74,16	0,98	0,07	8,67	31,0	-	-	-	-	-	-
т/к № 47*** рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6,0	0	0	0,4	0	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
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
	Итого обед:	780	26,91	30,23	65,34	657,09	66,43	94,525	208,55	9,15	0,3427	27,332	47,52	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
	Всего: за 3-й день:	1230	36,57	43,34	113,87	1009,09	231,79	155,2	208,56	12,1	0,3472	31,952	55,57	0,1166	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075

М. П. Подпись: 2010

* - 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 и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК: Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

*****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005