

День 10

Сезон: осень-зима

№ 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																						
т/к № 66*	Каши гречневая молочная жидкая				200	6,98	10,42	25	222,38	184,48	0	0	1,5	0,1	0,9	0	0,22	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
т/к № 878***	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	8,78	9,74	35,62	294,40	197	0,015	0,0075	2,74	0,1045	4,35	8,05	0,238	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																						
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп вермишелевый на курином бульоне				250	2,69	2,84	17,14	104,75	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0
т/к № 260* № рецепт. 382*	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) соус сметано-томатный				270	18,63	20,34	26,01	376,80	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	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	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	26,47	23,87	68,41	702,61	87,58	78,705	69,765	8,75	0,226	33,96	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
	Всего: за 10й день:				1200	35,25	33,61	104,03	997,01	284,58	78,72	69,773	11,49	0,3305	38,31	55,55	0,29	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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - 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