

# День 6

Сезон: осень-зима

День 0

Сезон: осень-зима

Витамины/ Минеральные вещества

| № рецептуры, сборник                  | Наименование Блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       | Энергетическая ценность | Витамины/ Минеральные вещества |        |        |      |        |       |        |        |       |       |        |        |        |        |
|---------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|-------------------------|--------------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                       |   |           | Белки            | Жиры  |                         | Ca                             | Mg     | P      | Fe   | B1     | C     | A      | B2     | B     | D     | K      | I      | Se     | F      |
|                                       |   |           |                  |       |                         |                                |        |        |      |        |       |        |        |       |       |        |        |        |        |
| Завтрак                               |   |           |                  |       |                         |                                |        |        |      |        |       |        |        |       |       |        |        |        |        |
| т/к № 10, № рецпт.204***              | Каша пшеничная молочная жидкая                | 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*** № рецпт.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      | 0,0005 | 0,0025 |
|                                       | Итого завтрак:                                | 420       | 8,04             | 8,88  | 46,66                   | 135,58                         | 0,015  | 0,0075 | 1,63 | 0,1045 | 3,65  | 8,05   | 0,032  | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0      | 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                   | 111,07                         | 0      | 0      | 0,74 | 0,0367 | 2,212 | 0      | 0,0466 | 0     | 0     | 0      | 0      | -      | 0      |
| т/к № 259, № рецп.259                 | Жаркое по-домашнему                           | 270       | 25,0             | 27,91 | 25,58                   | 40,1                           | 55,83  | -      | 5,07 | -      | 8,88  | 0      | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 291***                          | Кисель  | 200       | 0                | 0     | 28                      | 0,24                           | 0      | 0      | 0,03 | 0      | 0     | 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  | 0      |
| 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    | 0      |
|                                       | Итого обед:                                   | 780       | 36,74            | 35,23 | 76,65                   | 143,68                         | 35,965 | 94,535 | 6,11 | 0,371  | 45,94 | 73,006 | 0,119  | 0,53  | 20,4  | 0,0094 | 0,0009 | 0,205  | 0      |
|                                       | Всего: за 6-й день:                           | 1200      | 44,78            | 44,11 | 123,31                  | 279,26                         | 35,98  | 94,543 | 7,74 | 0,4755 | 49,59 | 81,056 | 0,151  | 0,595 | 25,35 | 0,0099 | 0,0009 | 0,2055 | 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, 2010,2007

\*\*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 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