

День 4

Сезон: осень-зима

День 4

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																			
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	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
рецепт. 943***	Хлеб пшеничный с маслом	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	
		10	0,00	8,20	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	270	6,94	13,08	14,66	35,6	4,815	78,8075	2,24	0,0345	3,45	67,15	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
Обед																			
т/к № 33, рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250	2,38	8,13	9,75	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Плов из птицы	270	15,77	13,7	54,27	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт. 382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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	0,0005	
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	
	Итого обед:	780	27,23	25,93	82,43	207,58	60,045	354,205	7,94	0,504	23,361	80,43	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	
	Всего: за 4-й день:	1180	34,17	39,01	97,09	242,94	64,85	400,6125	9,69	0,5185	26,811	147,58	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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М: Хлебпродлинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродлинформ, 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