

День 8

Сезон: весенний (март 2023г.)

сезон. весенний (март 2023г.)

№ 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	
																				Обед
т/к № 51* № рецепт. 75	Салат из помидоров свежих Суп	60	0,93	2,88	5,53	70	26,52	0	0	0,49	0,03	2,2	0	0,1	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт. 82/106**	картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	5,6	7,58	19,14	132,42	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 61 № рецептуры 370**	Печень (куриная) тушеная соус сметанно-томатный	100	8,92	8,04	6	128,2	11,48	16,1	0	1	0	3,78	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 37, рецептура 679***	гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт. 382*	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	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	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	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2
т/к № 210П10***	Банан	100	1,5	0,5	21	96	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169	0,169
	Итого обед.		25,21	24,67	105,55	820,93	284,67	92,769	86,72	6,54	0,296	64,5	73	67,352	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0,205

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могиловой и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептур 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 рецептур 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