

День 5

Сезон: весенний (март 2023г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетичес кая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
т/к №15*	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,4	14,57	18,45	26,4	0,65	0,03	3,75	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 33, рецепт.88*	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	4,05	0,64	22,06	108,67	51,15	0	0	2,10	0,25	14,26	0,00	0,096	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	240	12,04	14,22	48,24	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт.382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	19,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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
т/к № 338*	Кви	130	1,04	1,4	10,53	51,1	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0
	Итого обед:	890	26,86	20,47	111,41	805,43	287,17	92,525	110,31	8,33	0,266	70,24	62,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237

\* - 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 во всех образовательных учреждениях 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.Лапшиной. – 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