

День 9

Сезон: зимний (январь 2023г.)

Сезон: зимний (январь 2023г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Завтрак																			
т/к № 10, № рецепт.204***	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	129,2	0	0	1,18	0,18	0,54	0	0,014	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	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	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025
	Итого завтрак:	420	9,28	9,08	49,46	316,6	141,8	0,015	0,0075	2,42	0,1845	3,99	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025
Обед																			
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*	Тефтели соус красный основной	100	5,87	9,83	22,71	164,2	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	39	0	0	0	0	0	0
т/к № 688*	гариыр: каша пшеничная	150	6,6	4,38	30,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	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	0,13	0	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	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	710	22,01	19,43	91,3	706,77	221,56	63,945	338,49	7,6	0,476	24,2	86,52	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
	Всего за 9-й день:	1130	31,29	28,51	140,76	1023,37	363,36	63,96	338,5	10,02	0,6605	28,19	94,57	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0009	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 во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. 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 общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005