

День 5

Сезон: зимний (январь 2023г.)

День 5

Сезон: зимний (январь 2023г.)

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																			
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша «Дружба» ассорти	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*** № рецепт. 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
т/к № 878***	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	0,0005	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	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																			
т/к № 33, рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200	1,4	3,91	18,98	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	240	13,44	14,02	48,24	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт. 382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	19,58	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	0,005
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	0,2
	Итого обед:	700	23,92	22,03	87,63	248,6	60,575	83,875	4,38	0,236	51,49	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,205
	Всего за 5-й день:	1120	31,96	30,91	134,29	384,18	60,59	83,883	6,01	0,3405	55,14	55,55	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0014	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 во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***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

*** 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