

День 4

Сезон: зимний (январь 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
Завтрак																					
т/к № 10, № рецепт. 204***	Кашишная молочная жидкая	200	6,2	8,6	32,4	232,0	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	28,0	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	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0005	0,0025	
	Итого завтрак:	420	8,04	8,88	46,66	299	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0	0,0005	0,0025	
Обед																					
т/к № 10, № рецепт. 204***	Суп картофельный с крупной на овощном бульоне	200	2,14	2,24	15,71	83,6	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00		0	0	0	0	0		
т/к № 591***	Гуляш	100	9,42	12,06	6,49	98,71	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ рецепт. 679***	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	38,94	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6,0	0	0	0,4	0	0	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	
(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	0	
	Итого обед:	710	24,22	20,47	75,97	565,82	77,51	107,1	274,665	10,3	0,396	24,74	47,52	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0	
	Всего за 4-й день:	1130	32,26	29,35	122,63	864,82	213,09	107,12	274,6725	11,93	0,501	28,39	55,57	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0009	0,2055	0,0025	

* - 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

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