

День 3

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 № 181*		Каши манная молочная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	251,0	133,77	20,30	0	0,47	0	1,17	0	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
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	0,0025
		Итого завтрак:	420	7,95	11	46,64	318	146,37	20,315	0,0075	1,71	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025
Обед																				
т/к № 82*** рецепт.82/106*		Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	5,6	8,58	19,14	136,42	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 608*		Комлеты	80	11,44	9,24	12,56	163	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 833*		соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,2	7,05	5,34	7,89	0,13	0,012	0,96	0,006	-	-	-	-	-	-
т/к № 694***		гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	-	-	-	-	-	-
т/к № 291***		Кисель	200	0	0	28	119	0,24	0	0	0,03	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	0,0005
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	0,008	0	0,2
		Итого обед:	720	25,33	23,85	82,8	694,93	124,51	86,305	227,64	5,93	0,358	45,21	96,006	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
		Всего за 3-й день:	1140	33,28	34,85	129,44	1012,93	270,88	106,62	227,65	7,64	0,3625	49,83	104,06	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0009	0,2075

День 3
Сезон: зимний (январь 2023г.)
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

* - 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 Москвы ДеЛи принт, 2011

***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

****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