

День 3  
Сезон: осень-зима

№ 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 № 181*	Каша манная молочная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	133,77	20,30	0	0,47	0	1,17	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	
	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	0,0025	
	Итого завтрак:	420	7,95	11	46,64	146,37	20,315	0,0075	1,71	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0025	
Обед																		
т/к № 61 № рецептуры 370**	Азу	100	5,28	7,21	6,96	11,48	16,10	-	1,0	-	3,78	-	0	0	0	0	0	
т/к № 37, рецептура 679***	гарнир: каша ячневая	150	6,7	5,26	39,03	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	-	-	-	-	-	
т/к № 382* № рецепт. 382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6,0	0	0	0,4	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	
(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	
	Итого обед:	780	26,91	30,23	65,34	66,43	94,525	208,55	9,15	0,3427	27,332	47,52	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	
	Всего: за 3-й день:	1200	34,86	41,23	111,98	212,8	114,84	208,56	10,86	0,3472	31,952	55,57	0,1166	0,595	25,35	0,0099	0,0009	

\* - 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 плюс 2011  
 \*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. 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 общеобразоват. школах - Авг.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный - К.: А.С.К., 2005