

День 6
Сезон: зимний (февраль 2023г.)

Дневник

Сезон: зимний (февраль 2023г.)

Витамины/ Минеральные вещества

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																
			Велки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F			
Завтрак																						
т/к № 66*	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	184,48	0	0	1,5	0,1	0,9	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	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	0,0005	0,0025	0,0025	
	Итого завтрак:	420	8,82	10,7	39,26	12,6	0,015	0,0075	2,74	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	
Обед																						
т/к № 33 рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250	2,38	8,13	9,75	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 486*	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,87	12,85	11,53	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 688*	гарнир: каша пшеничная	180	7,92	5,26	36,32	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 17* № рецептуры 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0	30,69	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	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	0,0009	0,0009	0,005	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	0,0084	0	0,2	0,2	
	Итого обед:	790	27,9	26,8	89,12	114,59	77,675	442,21	6,67	0,396	36,6	47,53	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,205	0,205	
	Всего за 6-й день:	1200	36,72	37,5	128,38	127,19	77,69	442,22	9,41	0,4005	40,05	55,58	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	0,0014	0,2075	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

***** Сборник тех.нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образ.учр., школ-интернатов, детских домов и детских образцов. учр. - 2004г.