

День 3

Сезон: зимний (февраль 2023г.)

Сезон: зимний (февраль 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*	Каша 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	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	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	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	0	0,0025	
Обед																						
т/к № 82*** № рецепт.82/106***	Суп картофельный с макаронами на овощном бульоне	250	2,0	5,11	16,93	121,75	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 608*	Котлеты соуса красный основной	100	13,59	9,69	14,38	172,45	39,70	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,70	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 291***	Кисель	200	0	0	28	119	0,24	0	0	0,03	0	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	0,005	
(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	0,2	
	Итого обед:	790	24,26	21,12	84,68	702,96	122,16	80,965	219,75	5,8	0,346	44,25	96	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0	0,205	
	Всего за 3-й день:	1210	32,21	32,12	131,32	1020,96	268,53	101,28	219,76	7,51	0,3505	48,87	104,05	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0009	0,2075	0	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 Москвы ДеЛи плюс 2011

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТПК; 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