

День 4

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 № 10, № рецепт.204***	Каша «Дружба» ассорти	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	0,0005	0,0025	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	0,0005	0,0025	0,0025
Обед																				
т/к № 10, № рецепт.204***	Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	250	5,82	8,53	6,35	127,34	26,1	28,5	82,65	1,3	0,11	8,25	0,00		0	0	0	0	0	0
т/к № 591***	Гуляш	90	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
т/к № 694***	гарнир: гречка рассыпчатая	180	8,95	6,73	46,73	276,54	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02		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:	780	29,39	27,88	74,4	655,65	82,73	113,70	291,195	10,56	0,416	26,39	47,52	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0
	Всего за 4-й день:	1200	37,43	36,76	121,06	954,65	218,31	113,72	291,2025	12,19	0,521	30,04	55,57	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	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 общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004

****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