

День 9

Сезон: зимний (февраль 2023г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес Олюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества												
			Велки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Завтрак																			
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	3	23,0	138,0	144	0	0	1,2	0,1	1,4	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	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	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	7,24	3,28	37,26	205	156,6	0,015	0,0075	2,44	0,1045	4,85	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025

<b>Обед</b>																			
т/к № 33, рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250	2,38	8,13	9,75	127,50	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Плов из птицы	270	15,77	13,7	54,27	406,80	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Напиток лимонный	200	0,15	0,13	24,43	96	125,78	14	0,015	0,13	0,09	1,3	0	0	0	0	0	0	0,0005
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,036	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	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>23,3</b>	<b>22,52</b>	<b>89,28</b>	<b>755,36</b>	<b>185,77</b>	<b>34,545</b>	<b>43,865</b>	<b>3,33</b>	<b>0,184</b>	<b>35,69</b>	<b>47,5</b>	<b>0,052</b>	<b>0,53</b>	<b>20,4</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>
	<b>Всего за 9-й день:</b>	<b>1200</b>	<b>30,54</b>	<b>25,8</b>	<b>126,54</b>	<b>960,36</b>	<b>342,37</b>	<b>34,56</b>	<b>43,873</b>	<b>5,77</b>	<b>0,2885</b>	<b>40,54</b>	<b>55,55</b>	<b>0,07</b>	<b>0,595</b>	<b>25,35</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,2075</b>

\* - 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 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. - 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