

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У									
День 1 (15 марта)														
	Сыр	20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№311,сб.шк.20	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,4	170,6	32,72	0,71
№741,сб.шк.20	Ватрушка с творогом	60	6,20	3,00	19,40	131,00	0,04	0,04	0,06	39,35	32,79	7,67	0,42	
№ 293	Компот из ягод и фруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,58	11,14	103,86	576,00	0,243	0,39	0,82	54,41	162,4	203,7	56,09	2,752
День 2 (16 марта)														
Дели 2015	Флоды и ягоды свежие (Яблоко)	160	0,48	0,32	18,24	83,20	0,03	7,36	4,8	0,3	9,6	17,6	8	0,192
№268 Дели201	Котлеты из мяса говядины	80	9,66	12,41	9,45	182,00	0,166	3,861	0	1,384	54,97	155	21,93	1,678
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57,01	7,558	0,8
№ 382 Дели201	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33		0,012	133,3	111,1	25,56	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,70	17,76	110,28	697,20	0,307	12,55	4,82	2,95	216,1	373	70,25	5,372
День 3 (17 марта)														
№45 Дели2015	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,86	36,00	0,013	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№462,сб.шк.20	Бежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,59	12,60	9,45	179,00	0,049	2,517	0	2,096	12,8	107,5	18,18	1,531
№312 Дели201	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,81	98,84	8	0
№376 Дели201	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			17,27	23,26	88,54	542,00	0,259	16,98	0,197	5,584	99,94	307,7	51,16	2,603
День 4 (18 марта)														
Дели 2015	Флоды и ягоды свежие (Груша)	110	0,44	0,11	13,31	62,70	0,013	4,73	1,1	0,132	9,9	13,2	7,7	0,2
№492,сб.шк.20	Плов из куриных грудок	50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,43		37,67	1,71
379/2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	1,51	29,06	152,00	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			7,02	2,06	66,13	329,70	0,175	6,03	21,35	1,32	189,3	175,4	48,9	1,962
День 5 (19 марта)														
	Сыр	20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№311,сб.шк.20	Каша гречневая молочная с маслом	150/10	4,50	7,20	27,60	194,00	0,05	0,14	0,125		11,24		25,29	0,38
№270 сб.шк.20	Булочка "Веснушка"	60	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№ 293	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,18	11,34	111,06	626,00	0,193	0,35	0,435	54,41	37,03	33,14	46,17	2,432
День 6 (20 марта)														
№392 Дели201	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,45	239	10,58	0,01
№376 Дели201	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3,81	0,44	33,23	155,00	0,047	0,27	0,117	0,438	22,36	54,35	18,93	0,802

Зав. Производством :

Калькулятор :