

4	Хлеб пшеничный	(2)	22	1,380	0,182	8,995	43	0,02	0,00	0,00	0,24	4,40	14,30	3,08	0,24
5	Кондитерские изделия	(12)	40	0,946	0,775	16,290	76	0,01	0,00	0,80	0,28	6,00	14,40	4,00	0,60
	Итого:			24,087	26,403	43,091	506	0,20	4,80	46,56	0,72	434,79	533,29	56,75	5,69
	Итого за день:			24,087	26,403	43,091	506	0,20	4,80	46,56	0,72	434,79	533,29	56,75	5,69
	5 день														
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,167	0,025	0,496	3	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
2	Котлета из грудки с сыром	(0)	100	18,407	12,180	5,890	207	0,13	2,03	33,26	2,49	62,04	222,99	31,92	2,24
3	Соус томатный с маслом	587 (21)	30	0,163	2,624	1,240	29	0,00	0,15	17,40	0,03	2,08	3,83	0,99	0,04
4	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
5	Чай с лимоном	686 (21)	200/87	0,212	0,007	7,207	30	0,00	2,90	0,00	0,01	7,99	9,79	5,24	0,89
6	Хлеб пшеничный	(2)	35	2,196	0,290	14,311	69	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:			24,252	19,970	52,095	485	0,38	38,31	81,26	3,10	143,44	385,83	87,02	5,21
	Итого за день:			24,252	19,970	52,095	485	0,38	38,31	81,26	3,10	143,44	385,83	87,02	5,21

Всего: 6245 : 10 = 624 ккал
Всего: 247,150 : 10 = 24,715 грамм белка
Всего: 230,519 : 10 = 23,052 грамм жира
Всего: 795,388 : 10 = 79,539 грамм углеводов
Всего: 4,46 : 10 = 0,45 мг витамина В1
Всего: 164,12 : 10 = 16,41 мг витамина С
Всего: 574,27 : 10 = 57,43 мкг витамина А
Всего: 28,86 : 10 = 2,89 мг витамина Е
Всего: 3224,53 : 10 = 322,45 мг кальция
Всего: 4774,03 : 10 = 477,40 мг фосфора
Всего: 914,69 : 10 = 91,47 мг магния
Всего: 58,28 : 10 = 5,83 мг железа

Технолог *С.В. Румянова д.В.*

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеообр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.