

Дата 14.09.2021.

Утверждаю

Директор МБОУ Чернецовской СОШ

Дмитриев А.А



## 2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,2	21,1	5,6	290,0	0,1	0,2	0,3	2,2	230,1	20,6	278,5	2,6
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,6	3,1	6,1	58,9	0	6,4	0	1,5	31,7	17,2	36,0	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
Итого за прием пищи:				27,4	27,5	53,9	577,5	0,2	7,1	0,3	4,7	384,6	81,8	452,1	5,4
Всего за день:				27,4	27,5	53,9	577,5	0,2	7,1	0,3	4,7	384,6	81,8	452,1	5,4