

Дата 23.09.2021.



Утверждаю

Директор МБОУ Чернецовской СОШ

Дмитриев А.А

9 день

Сборник рецептов	№ 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	285	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	11,7	13,4	10,0	211,2	0	1,6	0,2	2,3	10,9	12,5	29,0	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	9,1	7,2	40,0	0,9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	63,1	15,2	55,1	0,5
		ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3
Итого за прием пищи:				22,6	19,4	99,0	662,8	0,2	3,4	0,2	4,3	104,2	53,5	167,3	3,1