

Дата 29.09.2021.

Утверждаю

Директор МБОУ Чернецовской СОШ

Дмитриев А.А.



3 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	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	10,6	13,3	42,9	0,9
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	3,0	2,6	4,1	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	41,8	28,1	84,5	1,1
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	7	10	13	0,5
		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	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
Итого за прием пищи:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	85,9	73,5	186,3	4,1
Всего за день:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	85,9	73,5	186,3	4,1