

Дата 28.09.2021.

Утверждаю



Директор МБОУ Чернецовской СОШ

*Дмитриев А.А.* 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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,4</b>	<b>27,5</b>	<b>53,9</b>	<b>577,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>0,3</b>	<b>4,7</b>	<b>384,6</b>	<b>81,8</b>	<b>452,1</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>27,4</b>	<b>27,5</b>	<b>53,9</b>	<b>577,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>0,3</b>	<b>4,7</b>	<b>384,6</b>	<b>81,8</b>	<b>452,1</b>	<b>5,4</b>