

Дата 01.10.2021.

Утверждаю



Директор МБОУ Чернецовской СОШ

Дмитриев А.А. Дмитриев А.А

5 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	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	10,6	13,3	42,9	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	13,5	90,0	133,6	3,2
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	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
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5
Итого за прием пищи:				23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	57,1	134,8	233,9	6,3
Всего за день:				23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	57,1	134,8	233,9	6,3