

07.02.2023

Утверждаю: Директор МБОУ Чернеповская СОШ

А.А. Дмитриев

2 День

Сборник рецептур	№ тех. опиской карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг
2008	217	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ И С СЫРОМ	150	20,4	23,8	5,6	324,2	0,1	0,3	0,3	2,2	2,3	0,4	0,9	0,1	0,4	15,2	299,9	22,2	298,0	2,3	2,2	386,5	217,3	22,9
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,6	3,1	6,1	58,9	0	6,4	0	1,5	0	0	0	0	0,3	7,8	31,7	17,2	36,0	0,9	0,4	404,2	241,4	4,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0,2	0,2	1,8	111,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9
Итого за прием пищи:				29,6	30,2	53,9	611,7	0,2	7,2	0,3	4,7	2,3	0,5	0,9	0,2	1,7	38,3	454,4	83,4	471,6	5,1	3,7	1095,3	730,3	36,1
Всего за день:				29,6	30,2	53,9	611,7	0,2	7,2	0,3	4,7	2,3	0,5	0,9	0,2	1,7	38,3	454,4	83,4	471,6	5,1	3,7	1095,3	730,3	36,1

Завтрак

