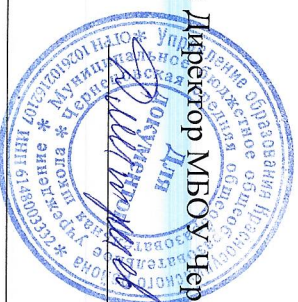


08.02.2023

Утверждаю: Директор МБОУ Чернецовская СОШ

А.А. Дмитриев



3 День

Сборник рецептур	№ тех. оло-гической карты	Прим. пища, 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг		
2008	272	ПШЕНИЦЬ МЯСНОЙ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	0	0	0	0	0	0,1	1,4	3,0	2,6	4,1	0,1	0	1,1	33,0	0,4	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,2	9,5	41,8	28,1	84,5	1,1	0,5	21,4	720,5	8,7		
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	7	10	13	0,5	0	0	145	0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0		
Итого за прием пищи:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	0,1	0,1	0	0,5	2,7	27,0	85,9	73,5	186,3	4,1	1,0	343,1	1049,4	9,5		
Всего за день:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	0,1	0,1	0	0,5	2,7	27,0	85,9	73,5	186,3	4,1	1,0	343,1	1049,4	9,5		

Завтрак