

09.01.2023

Утверждено: Директор МБОУ Чернедовская СОШ

А.А. Дмитриев



1 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Применяемые ингредиенты 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг				
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	6,6	32,1	209,4	0	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0	0,3	5	110,4	15,5	92,4	0,6	0,6	52,1	178,2	9,4				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0					
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2					
Итого за прием пищи:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	0,1	0,1	0	0,2	1,3	17,8	149,3	42,5	146,3	4,3	1,0	283,1	532,0	11,4				
Всего за день:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	0,1	0,1	0	0,2	1,3	17,8	149,3	42,5	146,3	4,3	1,0	283,1	532,0	11,4				

Завтрак