

09.02.2023

Утверждено: Директор ИБОУ Череповская СОШ

А.А.Дмитриев



4 день

Сборник рецептур	№	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	0,1	0,2	0	0	0,8	4,8	167,7	34,0	226,3	1,1	0,7	85,5	211,7	3,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5
		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	13	МАСЛО (ПОРЦИОННО)	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	0
2008		ФРУКТЫ (БЛЮДКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	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:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1
Всего за день:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1

Завтрак