

10.01.2023

Утверждаю: Директор ИБФХ Чернецовская СОШ

А.А.Дмитриев



2 День

| Сборник рецептур     | № технологии карты | Применение 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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | Л, мкг |
| 2008                 | 217                | ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ И С БЫРОМ          | 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                 | САЛАТИЗ 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    |
| 2008                 | 433                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАКАОНА МОЛОКЕ       | 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      |
| 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