

10.02.2023

Утверждаю: Директор МБОУ Чернеповская СОШ

А.А. Дмитриев



5 день

Сборник рецептур	№ тех. описания карт	Прием 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, мкг	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	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	0,1	0,1	0	0,2	1,7	15,8	13,5	90,0	133,6	3,2	1	2,8	189,2	1,6				
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0	333,3	42,3	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				
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5	0	14	23	0				
Итого за прием пищи:				23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	2,9	31,9	57,1	134,8	233,9	6,3	1,5	670,7	405,4	2,0				
Всего за день:				23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	2,9	31,9	57,1	134,8	233,9	6,3	1,5	670,7	405,4	2,0				

Завтрак