

3 ДЕНЬ

Утверждаю: Директор МБОУ Чернеповская СОШ

А.А.Дмитриев



Сборник рецептур	№ техн. описаний картами	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, 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	І, мкг
2008	272	ШИНПЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	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	0,1	1,4	3,0	2,6	4,1	0,1	0	1,1	33,0	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАПТОФЕЛЬНОЕ	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	0,1	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