

13.01.2023

Утверждаю: Директор МБОУ Череповецкая СОШ

А.А.Дмитриев



5 День

Сборник рецептов	№ технологии своей карты	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	Л, мкг					
2008	272	БИЛОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0	0,2	1,7	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	0	115,0	66,7	0,4			
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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				
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	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	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	2,6	7,8	8,4	0,5	0	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	0	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	0	670,7	405,4	2,0				

Завтрак