

16.01.2023

Утверждено: Директор МБОУ Чернецовская СОШ

А.А. Дмитриев



6 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Применяемые ингредиенты 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	220	СЫРНИКИ С МОРОЖЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	0,2	0,3	0	0,1	1,0	11,9	207,2	42,0	280,1	1,3	1,0	69,6	268,3	3,3		
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	20	0,1	0	14,5	55,1	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2,5	2,9	0,1	0	3,6	28	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		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И ФРУКТЫ(ЯБЛ ОКО)	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			100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,1	25,9	277,2	2		
Итого за прием пищи:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	250,7	72,0	335,8	5,1	1,4	304,7	657,7	5,3		
Всего за день:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	250,7	72,0	335,8	5,1	1,4	304,7	657,7	5,3		

Завтрак