

18.01.2023

Утверждено: Директор МБОУ Чернецовская СОШ

А.А. Дмитриев



8 день

Сборник рецептур	№ тех. опис. пищевой 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	І, мкг		
Завтрак																											
2008	158	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	200/30	18,1	15,7	29,0	357,2	0,3	22,9	5,2	3,7	0,3	1,2	44,7	0,8	7,1	195,0	53,2	53,8	307,1	6,1	4,7	111,5	1150,5	17,6		
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,8	2	2,9	33,3	0	3,3	0	0,9	0	0	0	0	0	3,9	14,1	7,6	18,0	0,5	0,2	125,6	103,3	1,9		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И	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	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,2	1,8	111,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9		
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9		
Итого за прием пищи:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	0,4	1,3	44,7	0,9	8,4	229,3	197,3	109,4	495,3	8,8	6,2	494,9	1576,1	29,4		
Всего за день:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	0,4	1,3	44,7	0,9	8,4	229,3	197,3	109,4	495,3	8,8	6,2	494,9	1576,1	29,4		