

19.01.2023

Утверждаю: Директор МБОУ Черноповская СОШ

 А.А. Дмитриев

9 день

Завтрак

Сборник рецептур	№ тех-оло-гиче-ской кар-ты	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг		
2008	285	ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ	90	11,7	13,4	10,0	211,2	0	1,6	0,2	2,3	0	0	0	0	0	0,4	5,3	10,9	12,5	29,0	0,4	0,3	5,0	99,1	1,6	
2008	331	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8	
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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5		
		ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	0	5,4	9,2	0		
Итого за прием пищи:				22,6	19,4	99,0	662,8	0,2	3,4	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,8	26,1	104,2	53,5	167,3	3,1	1,2	576,5	365,6	6,9		
Всего за день:				22,6	19,4	99,0	662,8	0,2	3,4	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,8	26,1	104,2	53,5	167,3	3,1	1,2	576,5	365,6	6,9		