

03.02.2023

Утверждаю: Директор МБОУ Чернеповская СОШ

А.А.Дмитриев



10 день

Сборник рецептур	№ технологической 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, мкг	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	I, мкг	
2008	190	КАШЛА "ДРУЖБА"	220/5	5,4	6,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	108,4	29,2	124,0	0,6	0,8	54,0	193,4	9,9	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	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	13	МАСЛО (ТОПЛИВМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	
	14	Сыр (ТОПЛИВМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0	
Итого за прием пищи:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9	
Всего за день:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9	

Завтрак