

23.01.2023

Утверждаю: Директор МБОУ Чернецовская СОШ

А.А. Дмитриев



1 день

Сборник рецептур	№ тех. оло-гиче-ской карт	Прим пищи, наименован не блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энерг ети-ческа я ценно сть, ккал	Витамины													Минеральные вещества									
				Белк и, г	Жи-р ы, г	Угле-в оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг					
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫ МИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	6,6	32,1	209,4	0	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0	0,3	5	110,4	15,5	92,4	0,6	0,6	52,1	178,2	9,4					
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ И	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					
2008	13	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ)	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					
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2					
Итого за прием пищи:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	0,1	0,1	0	0,2	1,3	17,8	149,3	42,5	146,3	4,3	1,0	283,1	532,0	11,4					
Всего за день:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	0,1	0,1	0	0,2	1,3	17,8	149,3	42,5	146,3	4,3	1,0	283,1	532,0	11,4					

Завтрак