

25.01.2023

Утверждаю: Директор МБОУ Чернецовская СОШ

А.А. Дмитриев



**3 День**

Сборник рецептур	№ тех. описания карточки	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		
2008	272	ПШНИЦЬ МЯСНОЙ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	0	0	0	0	0	0,1	1,4	3,0	2,6	4,1	0,1	0	1,1	33,0	0,4	
2008	335	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	0,1	0,1	0	0	0,4	1,2	9,5	41,8	28,1	84,5	1,1	0,5	21,4	720,5	8,7	
2008		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	7	10	13	0,5	0	0	145	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	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	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	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0	
Итого за прием пищи:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	0,1	0,1	0	0	0,5	2,7	27,0	85,9	73,5	186,3	4,1	1,0	343,1	1049,4	9,5	
Всего за день:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	0,1	0,1	0	0,5	2,7	27,0	85,9	73,5	186,3	4,1	1,0	343,1	1049,4	9,5		

Завтрак