

30.01.2023

Утверждено: Директор ИБОУ Черновцовская СОШ

А.А. Дмитриев

6 день

Сборные пункты	№ 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	Л, мкг	
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	0,2	0,3	0	0,1	1,0	11,9	207,2	42,0	280,1	1,3	1,0	69,6	268,3	3,3	
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	20	0,1	0	14,5	55,1	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2,5	2,9	0,1	0	3,6	28	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	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И ФРУКТЫ(ЯБЫ И ОКО)	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		ФРУКТЫ(ЯБЫ И ОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,1	25,9	277,2	2	
Итого за прием пищи:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	250,7	72,0	335,8	5,1	1,4	304,7	657,7	5,3	
Всего за день:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	250,7	72,0	335,8	5,1	1,4	304,7	657,7	5,3	

Завтрак