

27.01.2023

Утверждено: Директор МБОУ Чернеповская СОШ

А.А. Дмитриев
А.А. Дмитриев



5 День

Сборники рецептов	№ технологий	Применение, 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	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	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	181	КАШКА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТ АЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	0,1	0,1	0	0,2	1,7	15,8	13,5	90,0	133,6	3,2	1	2,8	189,2	1,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	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	0,1	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	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0	
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5	0	14	23	0	
Итого за прием пищи:				23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	2,9	31,9	57,1	134,8	233,9	6,3	1,5	670,7	405,4	2,0
Всего за день:				23,4	21,5	86,6	638,8	0,3	2,7	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	2,9	31,9	57,1	134,8	233,9	6,3	1,5	670,7	405,4	2,0

Завтрак