



Меню на 02.02.2023 г

для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей

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, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг														
<b>завтрак</b>																													
71	9.9	Огурцы свежие	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	0	0	11,5	7	0	0,3												
113,11 4	1.9	Суп – лапша домашняя с курицей	350/17,6	4,54	12,76	23,4	232,8	0	0	0	0	0	23,4	0	0	53,41	2,8												
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	0	125	129	41	3,6													
338	11.8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	0	156	0	0	0	7,02	0	0	1,92	0,36												
209	5.2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	0,2	22	5	77	1													
10.5	13.1	Фрукты, банан	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	3,5	11	3,3														
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>23,195</b>	<b>22,96</b>	<b>114,85</b>	<b>811,8</b>	<b>3,13</b>	<b>172,2</b>	<b>2,3</b>	<b>3,1</b>	<b>189,7</b>	<b>144,5</b>	<b>184,33</b>	<b>11,36</b>														