



МЕНЮ на 03.04.2023 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														
завтрак																													
173	7.3	Каша молочная "Геркулес"	250	6	10	37,3	262,5	0	0	0	0	0	0	137,5	0	75	0	2											
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	0,2	125	129	41	3,6													
349	11.6	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103	0	0,46	0	0	0	51,36	6,9	0	1,42													
15	6.9	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	0	176	7	100	0,2													
10.5	13.1	Фрукты, яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	4	22	1,2	2,6	2,8	3,2	2,8	4,6	24													
		Пряник	25	1,33	1,35	17,38	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
		Итого за приём пищи:		23,95	22,58	147,01	892,3	4,41	22,8	53,2	2,8	493,1	145,	7	220,6	31,22													