



МЕНЮ на 10.04.2023 г

для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
завтрак																
349	7.4	Каша пшённая	300	14	12,5	67,1	438,6	0	0	0	0	217,1	0	89	2,3	
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	125	129	41	3,6	
959	11.1	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56	
15	6.9	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	7	100	0,2	
10.5	13.1	Фрукты, банан	200	3	1	42	192	5,4	22	4,4	5,4	1,6	7	22	6,6	
		Конфета шоколадная	15	0,6	3,95	68,88	73,65	0,3	0	0	2,25	0,42	1,8	3,75	2,55	
		Итого за приём пищи:		36,43	31,6	250,97	1196,25	6,15	23,64	56,41	7,85	642,1	158,8	345,75	15,81	