



Меню на 13.04.2023 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														
<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												
113,114	1.9	Суп – лапша домашняя с курицей	350/17,6	4,54	12,76	23,4	232,8	0	0	0	0	0	0	23,4	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	125	129	41	3,6														
338	11.8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	0	156	0	0	7,02	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	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>41,615</b>	<b>31,2</b>	<b>131,15</b>	<b>1015,5</b>	<b>3,19</b>	<b>181,2</b>	<b>2,38</b>	<b>5,5</b>	<b>222,5</b>	<b>163,5</b>	<b>284,42</b>	<b>10,51</b>														