



МЕНЮ на 19.04.2023 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 | |
| 71 | 9.9 | Огурцы свежие | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 7 | 0 | 0,3 |
| 71 | 1.10 | Суп с рыбными консервами | 350 | 18,6 | 12,01 | 28,59 | 221,26 | 0 | 11,98 | 0 | 0 | 0 | 39,8 | 0 | 59,8 | 1,74 |
| 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 | |
| 57 | 11.4 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 | |
| 10.5 | 13.1 | Фрукты, яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 4 | 22 | 1,2 | 2,6 | 3,2 | 2,8 | 4,6 | 24 | |
| | | 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: | | | | 31,67 | 21,685 | 181,47 | 742,01 | 4,7 | 39,18 | 1,2 | 5,05 | 186,1 | 142 | 109,15 | 32,19 | |

завтрак