



## МЕНЮ на 20.04.2023 г

для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей.

Сборник рецептов	№ 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>																												
219	6.2	Сырники из творога	200/30	37,2	7,2	36,4	548	0	0,6	0	0	0	264	0	60	1,2												
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													
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													
966	6.7	Йогурт	200	5,8	5,00	8,00	108,00	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2													
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>49,755</b>	<b>12,4</b>	<b>125,25</b>	<b>1043</b>	<b>3,1</b>	<b>167,8</b>	<b>2,2</b>	<b>2,9</b>	<b>396,8</b>	<b>132,5</b>	<b>113,92</b>	<b>8,46</b>													