



Меню на 25.04.2023 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																														
71	9.9	Помидоры свежие	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	0	11,5	7	0	0	0,3													
210	3.1	Курица в соусе томатном	120	12,83	20,3	4,72	218	0	2,64	0	0	0	20,89	0	20,77	1,43														
203	8.4	Макаронны отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5	0	0	0	0	0	15,2	0	9,5	0,95														
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															
		Пряник	25	1,325	1,35	17,375	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0														
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															
Итого за приём пищи:				29,44	34,35	103,3	813,72	0,4	28,79	0	0,2	207,3	169,6	61,77	6,49															