

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ Березниковской школы №1
И.И. Мухоморов
«03» июня 2012 года

Голубева

2021 год

на 07 июня 2021 год

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																						
	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
	205	6.7	8.9	28.9	221.8	0.10	0.80	0.00	0.70	0.10	0.10	165.40	21.60	128.00	0.50	250.00	13.30	0.00	0.00	184	2008	
	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.00	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
	250	3.8	1.3	52.5	240.0	0.10	25.00	0.10	0.00	0.00	0.10	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
	915	16.6	20.3	142.4	813.6	0.30	29.80	0.17	0.80	0.10	0.20	214.90	145.10	254.50	6.30	1 406.00	15.30	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.60	0.10	0.20	0.00	0.00	7.00	10.00	13.10	0.50	145.60	1.00	0.00	0.00	2008	2008	
	250	9.6	8.9	24.3	216.7	0.10	8.80	0.20	1.70	0.00	0.20	37.10	35.60	128.70	2.10	744.00	8.80	0.00	0.00	97	2008	
	80	7.1	10.4	7.7	155.0	0.00	1.00	0.00	2.40	0.00	0.10	17.70	12.20	74.70	1.10	164.70	3.40	0.00	0.00	284	2008	
	180	4.2	5.1	17.8	136.9	0.10	38.40	0.10	0.20	0.10	0.10	100.60	34.70	69.90	2.20	443.40	7.00	0.00	0.00	346	2008	
	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008	
	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	2008	2008	
	810	24.8	24.9	96.2	715.5	0.30	60.80	0.40	5.60	0.10	0.40	180.50	103.90	327.90	7.90	1 587.00	23.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																						
		40.4	45.2	238.6	1 528.1	0.60	90.60	0.57	6.40	0.20	0.60	395.40	249.00	592.40	14.20	2 973.00	38.30	0.00	0.00			
Всего за день:																						