

חזור לנהל 5.0.4

חזור ל"תוכן" נהלי תזונה

**דוגמת כרטיס לרישום מתכון**

שם המתכון: \_\_\_\_\_

רכיבי תזונה במנה	רכיבי תזונה במנה	רכיבי תזונה במנה	סה"כ הכמות ל מנות	כמויות למנות – מנה 1	חומרי מוצא
	קלוריות	אנרגיה			
	גרם	חלבון			
	גרם	שומן			
	גרם	פחמימות			
	מ"ג	סידן			
	מ"ג	ברזל			
	מ"ג	נתרן			
	מ"ג	אשלגן			
	מיקרוגרם	שווי רטינול (ויטמין A)			
	מ"ג	תיאמין			
	מ"ג	ריבופלאווין			
	מ"ג	שווי ניקוטינאמיד			
	מ"ג	ויטמין C			
		אחרים			
					גודל מנה מוכנה לאכילה: