

[חזר ל"תוכן" נהלי תזונה](#) [חזר לנהל 5.0.4](#)

**דוגמת כרטיס לרישום מתכון**

שם המתכון: _____				
רכיבי תזונה במנה		כמויות למנות		חומרי מוצא
		סה"כ הכמות ל מנות	מנה 1	
	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: