

Ficha técnica — Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

Emitida em 02/10/2026, 00:44. Identificador exemplo.

- Massa: depois de 13 unidades, sobram 44 g (4%) do componente pronto. Se é apara ou perda no corte, está certo. Se tudo vira produto, cada unidade leva mais que 82 g (85,4 g), e o peso declarado na embalagem precisa ser revisto.
 - Cobertura: depois de 13 unidades, sobram 2 g (0,8%) do componente pronto. Se é apara ou perda no corte, está certo. Se tudo vira produto, cada unidade leva mais que 18 g (18,2 g), e o peso declarado na embalagem precisa ser revisto.

1. Identificação

Campo	Valor
Produto	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
Categoria (IN 75, Anexo V)	Bolos e similares com recheio ou cobertura
Peso líquido da embalagem	100 g
Porção declarada	100 g (1 embalagem)
Rendimento da receita	13 unidades
Onde é vendido	Para revenda (terceiros)
Fabricante	Exemplo do Minha Tabela
CNPJ ou CPF	não informado
Endereço	não informado

2. Receita

Massa

Ingrediente	Quantidade (g)	% do componente
Cenoura, crua	300	23,5%
Ovo, de galinha, inteiro, cru	200	15,7%
Óleo, de soja	180	14,1%
Açúcar, refinado	300	23,5%
Farinha, de trigo	280	22%
Fermento em pó, químico	15	1,2%

Peso final pronto: 1.110 g. Em cada unidade do produto: 82 g.

Cobertura

Ingrediente	Quantidade (g)	% do componente
Chocolate, meio amargo	200	83,3%
Manteiga, com sal	40	16,7%

Peso final pronto: 236 g. Em cada unidade do produto: 18 g.

Lista de ingredientes do rótulo (RDC 727/2022, Arts. 11 e 12)

Ingredientes: cenoura, açúcar, farinha de trigo, chocolate meio amargo, ovo, óleo de soja, manteiga, fermento químico.

Advertências (RDC 727/2022, Arts. 13 a 19; Lei 10.674/2003)

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, OVOS, DERIVADOS DE SOJA E DERIVADOS DE LEITE.

CONTÉM LACTOSE

CONTÉM GLÚTEN

Confirmado pelo usuário, ingrediente por ingrediente (a base pública não informa alergênicos):

Ingrediente	Alimentos da lista (Anexo III)
Cenoura, crua	nenhum alimento da lista
Ovo, de galinha, inteiro, cru	Ovos
Óleo, de soja	Soja (derivado)
Açúcar, refinado	nenhum alimento da lista
Farinha, de trigo	Trigo (derivado)
Fermento em pó, químico	nenhum alimento da lista
Chocolate, meio amargo	nenhum alimento da lista
Manteiga, com sal	Leite (de qualquer mamífero) (derivado)

Contaminação cruzada: a cozinha não usa nenhum alimento da lista em outros produtos. Confirmado em 29/09/2026.

3. Ingredientes: composição por 100 g e fonte de cada valor

Ingrediente	Carb.	Açúc. tot.	Açúc. adic.	Prot.	Gord. tot.	Gord. sat.	Gord. trans	Fibras	Sódio (mg)
Cenoura, crua	4,5	0	0	1,3	0,2	0	0	3,2	3
Ovo, de galinha, inteiro, cru	1,6	0,82	0	13	8,9	2,6	0,04	0	168
Óleo, de soja	0	0	0	0	100	15,2	0,53	0	0
Açúcar, refinado	99,5	99,32	0	0,3	0,1	0	0	0	12
Farinha, de trigo	72,8	0,27	0	9,8	1,4	0,3	0	2,3	1
Fermento em pó, químico	43,9	0	0	0,5	0,1	0	0	0	10.052
Chocolato, meio amargo	57,5	0	0	4,9	29,9	13,1	0	4,9	9
Manteiga, com sal	0,1	0,1	0	0,4	82,4	49,2	3,3	0	579

Valores em g por 100 g, sódio em mg. Carboidratos no sentido da RDC 429 (Art. 3º, VIII): sem a fibra. Nutriente sem valor na fonte: considerado 0.

Cenoura, crua — TACO-4ed:110 (4ª edição revisada e ampliada, 2011). NEPA–UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

- sódio, proteínas, carboidratos, gorduras trans, açúcares totais, fibras alimentares, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras monoinsaturadas, gorduras poli-insaturadas: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), código 110 (exato)
- Carboidratos: carboidrato por diferença da TACO (7,7 g) menos fibra alimentar (3,2 g), RDC 429, Art. 3º, VIII
- Açúcares totais: a TACO não analisa açúcares

Ovo, de galinha, inteiro, cru — TACO-4ed:489 (4ª edição revisada e ampliada, 2011). NEPA–UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

- sódio, proteínas, carboidratos, fibras alimentares, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras monoinsaturadas, gorduras poli-insaturadas: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), código 489 (exato)
- gorduras trans, açúcares totais: FoodData Central — SR Legacy, código 171287 (exato)
- Carboidratos: carboidrato por diferença da TACO (1,6 g) menos fibra alimentar (não aplicável), RDC 429, Art. 3º, VIII
- Gorduras trans: emprestado de "Egg, whole, raw, fresh" (exato); proporção do doador (0,038 de 9,51 g) aplicada a 8,9 g. Ovo de galinha inteiro, cru. (USDA: "Egg, whole, raw, fresh")
- Açúcares totais: emprestado de "Egg, whole, raw, fresh" (exato); proporção do doador (0,37 de 0,72 g) aplicada a 1,6 g. Ovo de galinha inteiro, cru. (USDA: "Egg, whole, raw, fresh")
- Fibras alimentares: não aplicável na TACO
- Fibras alimentares: não aplicável na fonte (0).

Óleo, de soja — TACO-4ed:272 (4ª edição revisada e ampliada, 2011). NEPA–UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

- sódio, gorduras trans: FoodData Central — SR Legacy, código 171411 (exato)
- proteínas, carboidratos, açúcares totais, fibras alimentares, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras monoinsaturadas, gorduras poli-insaturadas: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), código 272 (exato)
- Sódio: emprestado de "Oil, soybean, salad or cooking" (exato); valor do doador. Óleo de soja. (USDA: "Oil, soybean, salad or cooking")
- Proteínas: não aplicável na TACO
- Carboidratos: carboidrato por diferença da TACO (não aplicável) menos fibra alimentar (não aplicável), RDC 429, Art. 3º, VIII
- Gorduras trans: emprestado de "Oil, soybean, salad or cooking" (exato); proporção do doador (0,533 de 100 g) aplicada a 100 g. Óleo de soja. (USDA: "Oil, soybean, salad or cooking")
- Açúcares totais: zero porque o carboidrato é zero na fonte (RDC 429, Art. 3º)
- Fibras alimentares: não aplicável na TACO
- Proteínas: não aplicável na fonte (0).
- Carboidratos: não aplicável na fonte (0).
- Fibras alimentares: não aplicável na fonte (0).

Açúcar, refinado — TACO-4ed:494 (4ª edição revisada e ampliada, 2011). NEPA–UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

- sódio, proteínas, carboidratos, fibras alimentares, gorduras totais: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), código 494 (exato)
- gorduras trans: Valor adotado por decisão registrada, código trans-zero-ingredientes-basicos
- açúcares totais, gorduras saturadas, gorduras monoinsaturadas, gorduras poli-insaturadas: FoodData Central — SR Legacy, código 169655 (exato)
- Carboidratos: carboidrato por diferença da TACO (99,5 g) menos fibra alimentar (não aplicável), RDC 429, Art. 3º, VIII
- Gorduras trans: Nem a TACO nem a USDA analisaram gordura trans deste ingrediente; considerada zero. Decisão de Woston (cliente) em 24/09/2026.
- Açúcares totais: emprestado de "Sugars, granulated" (exato); proporção do doador (99,8 de 99,98 g) aplicada a 99,5 g. Açúcar refinado: sacarose. (USDA: "Sugars, granulated")
- Fibras alimentares: não aplicável na TACO
- Gorduras totais: traço na TACO; adotado o limite superior, 0,1 g (limite de quantificação da composição centesimal, 0,1 g/100 g; legenda da p. 68)
- Gorduras saturadas: emprestado de "Sugars, granulated" (exato); valor do doador. Açúcar refinado: sacarose. (USDA: "Sugars, granulated")
- Gorduras monoinsaturadas: emprestado de "Sugars, granulated" (exato); valor do doador. Açúcar refinado: sacarose. (USDA: "Sugars, granulated")
- Gorduras poli-insaturadas: emprestado de "Sugars, granulated" (exato); valor do doador. Açúcar refinado: sacarose. (USDA: "Sugars, granulated")
- Fibras alimentares: não aplicável na fonte (0).
- Gorduras totais: traço na fonte; usado o limite superior que ela publica, não zero.

Farinha, de trigo — TACO-4ed:35 (4ª edição revisada e ampliada, 2011). NEPA–UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

- sódio, proteínas, carboidratos, fibras alimentares, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras monoinsaturadas, gorduras poli-insaturadas:

- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), código 35 (exato)
- gorduras trans: Valor adotado por decisão registrada, código trans-zero-ingredientes-basicos
- açúcares totais: FoodData Central — SR Legacy, código 168936 (similar)
- Carboidratos: carboidrato por diferença da TACO (75,1 g) menos fibra alimentar (2,3 g), RDC 429, Art. 3º, VIII
- Gorduras trans: Nem a TACO nem a USDA analisaram gordura trans deste ingrediente; considerada zero. Decisão de Woston (cliente) em 24/09/2026.
- Açúcares totais: emprestado de "Wheat flour, white, all-purpose, enriched, unbleached" (similar); proporção do doador (0,27 de 73,61 g) aplicada a 72,8 g. Farinha de trigo branca. A brasileira é enriquecida com ferro e ácido fólico, o que não muda macronutriente. (USDA: "Wheat flour, white, all-purpose, enriched, unbleached")

Fermento em pó, químico — TACO-4ed:513 (4ª edição revisada e ampliada, 2011). NEPA-UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

- sódio, proteínas, carboidratos, gorduras trans, açúcares totais, fibras alimentares, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras monoinsaturadas, gorduras poli-insaturadas: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), código 513 (exato)
- Carboidratos: carboidrato por diferença da TACO (43,9 g) menos fibra alimentar (não aplicável), RDC 429, Art. 3º, VIII
- Açúcares totais: a TACO não analisa açúcares
- Fibras alimentares: não aplicável na TACO
- Fibras alimentares: não aplicável na fonte (0).

Chocolate, meio amargo — TACO-4ed:498 (4ª edição revisada e ampliada, 2011). NEPA-UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

- sódio, proteínas, carboidratos, gorduras trans, açúcares totais, fibras alimentares, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras monoinsaturadas, gorduras poli-insaturadas: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), código 498 (exato)
- Carboidratos: carboidrato por diferença da TACO (62,4 g) menos fibra alimentar (4,9 g), RDC 429, Art. 3º, VIII
- Açúcares totais: a TACO não analisa açúcares

Manteiga, com sal — TACO-4ed:261 (4ª edição revisada e ampliada, 2011). NEPA-UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

- sódio, proteínas, carboidratos, gorduras trans, fibras alimentares, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras monoinsaturadas, gorduras poli-insaturadas: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), código 261 (exato)
- açúcares totais: FoodData Central — SR Legacy, código 173410 (exato)
- Carboidratos: carboidrato por diferença da TACO (0,1 g) menos fibra alimentar (não aplicável), RDC 429, Art. 3º, VIII
- Gorduras trans: soma dos ácidos graxos trans 18:1t (2,5 g) e 18:2t (0,8 g)
- Açúcares totais: emprestado de "Butter, salted" (exato); proporção do doador (0,06 de 0,06 g) aplicada a 0,1 g. Manteiga com sal. (USDA: "Butter, salted")
- Fibras alimentares: não aplicável na TACO
- Fibras alimentares: não aplicável na fonte (0).

4. Balanço de massa

Componente	Entrada (g)	Peso final (g)	Perda (g)	Perda
Massa	1.275	1.110	165	12,9%
Cobertura	240	236	4	1,7%

5. Método de cálculo

Cálculo indireto (RDC 429/2020, Art. 32, II e III). Para cada componente, os nutrientes dos ingredientes são somados na proporção da quantidade de cada um e divididos pelo peso final do componente pronto, levados a 100 g: a água perdida no preparo fica descontada no peso final. Os componentes são combinados na proporção da montagem de uma unidade. Açúcar adicionado de ingrediente de base pública = quantidade × fração classificada como açúcar adicionado (RDC 429, Art. 3º, I); de ingrediente comercial, o valor declarado no rótulo do fornecedor. Valor energético pelos fatores do Anexo XXII da IN 75 (carboidratos 4, proteínas 4, gorduras 9 e fibras 2 kcal/g), sobre os valores já arredondados de cada coluna (Art. 32, § 1º). %VD sobre o valor declarado da porção (Art. 12), com os VDR do Anexo II da IN 75.

6. Arredondamentos aplicados

Nutriente	100 g calculado	100 g declarado	Porção calculada	Porção declarada	%VD
Valor energético (kcal)	414,2	414	414,2	414	21%
Carboidratos (g)	47,6	48	47,6	48	16%
Açúcares totais (g)	22,19	22	22,19	22	—
Açúcares adicionados (g)	0	0,0	0	0,0	0%
Proteínas (g)	5,07	5,1	5,07	5,1	10%
Gorduras totais (g)	22,04	22	22,04	22	34%
Gorduras saturadas (g)	5,97	6	5,97	6	30%
Gorduras trans (g)	0,18	0,2	0,18	0,2	10%
Fibras alimentares (g)	1,93	1,9	1,93	1,9	8%
Sódio (mg)	158,78	159	158,78	159	8%

Tabelas regulatórias usadas: IN75/2020-AnexoIII, IN75/2020-AnexoIV, IN75/2020-AnexoXXII, IN75/2020-AnexoII, IN75/2020-AnexoV, IN75/2020-AnexoXV-rev0. VDR: valor energético 2.000 kcal, açúcares adicionados 50 g, proteínas 50 g, gorduras totais 65 g, gorduras saturadas 20 g,

gorduras trans 2 g, fibras 25 g, sódio 2.000 mg.

7. Rotulagem nutricional frontal (lupa)

Nutriente	Por 100 g	Limite (IN 75, Anexo XV)	Resultado
Açúcares adicionados	0 g	15 g	abaixo
Gorduras saturadas	6 g	6 g	abaixo
Sódio	158,8 mg	600 mg	abaixo

Não obrigatória: nenhum nutriente atinge o limite.

8. Tabela nutricional

Modelo vertical, formatação padrão. Tamanho real: 6,5 × 5,8 cm.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 100 g (1 embalagem)			
	100 g	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	414	414	21%
Carboidratos (g)	48	48	16%
Açúcares totais (g)	22	22	
Açúcares adicionados (g)	0,0	0,0	0%
Proteínas (g)	5,1	5,1	10%
Gorduras totais (g)	22	22	34%
Gorduras saturadas (g)	6	6	30%
Gorduras trans (g)	0,2	0,2	10%
Fibras alimentares (g)	1,9	1,9	8%
Sódio (mg)	159	159	8%
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

9. Declaração

Os valores nutricionais deste produto foram determinados por cálculo indireto, a partir das quantidades de constituintes dos ingredientes informadas pelos fornecedores e presentes em tabelas de composição de alimentos, conforme a RDC ANVISA nº 429/2020, Art. 32, incisos II e III. Esta ficha é a memória desse cálculo. A responsabilidade pelas informações do rótulo é do fabricante do alimento.