10 день четверг. Возраст 7-11 (лагерь)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	100	13,97	6,71	14,35	170,78	24,37227	0,05320	0,25609	0,59163	94,82434	0,64190	0,00962	20,74553	110,42558
119/2008	Каша молочная "Дружба"	180/5	6,79	6,59	40,72	239,91	16,90138	0,18373	0,14778	1,09703	95,04367	2,08737	0,03463	38,40441	117,90474
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
738/2004	Пирожки печёные с яблоками	60	3,56	3,24	30,85	159,35	0,00714	0,05691	0,04246	2,62626	11,07774	0,90678	0,01154	7,36651	32,92147
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
ИТОГО за Завтрак			**26,22**	**16,77**	**108,33**	**663,96**	**41,28079**	**0,33233**	**0,46576**	**4,31684**	**215,37479**	**4,06549**	**0,05579**	**76,75021**	**281,37202**
13/2008	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,55	4,73	9,39	87,45	0,19240	0,05137	0,04473	38,48000	40,13464	0,86965	0,03871	16,02692	29,66808
100/2021	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,07	5,78	14,13	116,79	9,75641	0,08469	0,06105	12,82077	27,73061	0,86348	0,04137	23,72100	52,08845
88/2008	Котлета рыбная Нептун	90	18,40	13,10	8,51	199,66	7,67099	0,08359	0,10785	1,31120	41,39871	0,76961	0,03848	37,62574	85,40058
520/2004	Картофельное пюре	180	4,01	5,90	26,54	175,55	5,57586	0,18886	0,15132	29,98977	45,58533	1,42338	0,07667	38,51559	113,31109
639/2004	Компот из изюма +С	200	0,36	0,00	28,23	110,13	0,00000	0,02886	0,01539	0,06234	23,68733	0,62049	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**30,77**	**30,08**	**115,21**	**819,18**	**23,19566**	**0,53261**	**0,42652**	**82,66408**	**194,40962**	**6,13391**	**0,19523**	**149,39282**	**352,52200**
ВСЕГО			**56,99**	**46,85**	**223,54**	**1483,14**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью:
Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:25:45 +04'00'