11 день пятница. 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)
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/20	13,67	6,19	28,31	221,39	27,57212	0,05478	0,26103	0,51708	88,25869	0,57528	0,01924	24,25683	97,91717
302/2004	Каша пшённая молочная с маслом	150/5	6,71	6,51	33,93	213,34	13,87685	0,25138	0,12314	0,90043	83,91237	2,73048	0,03694	46,74281	100,01914
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
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
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**26,26**	**15,85**	**100,73**	**636,58**	**60,68897**	**0,39505**	**0,55753**	**15,17411**	**294,76545**	**6,20215**	**0,05618**	**104,53015**	**317,36861**
40/2013	Салат Летний	100	1,08	5,17	7,35	80,55	0,00080	0,06277	0,04365	16,39248	17,28714	0,77759	0,03981	17,49974	41,38139
39/2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,64	5,32	10,58	96,17	7,81213	0,05465	0,05111	16,74712	38,14715	0,90995	0,06277	24,31358	43,08028
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	100	16,98	12,11	14,07	227,78	3,00144	0,09524	0,07388	1,50072	16,99469	1,61520	0,03848	24,50599	99,74978
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,61	5,71	30,01	186,47	0,03030	0,22434	0,09072	0,00000	37,44681	3,42626	0,03848	43,08702	44,20101
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	1,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,45	0,35	15,75	72,10	0,00000	0,05724	0,02694	0,00000	9,76430	1,31313	0,00000	15,82490	33,67000
ИТОГО за Обед			**31,10**	**28,98**	**109,44**	**801,57**	**10,84467**	**0,54811**	**0,31324**	**35,69852**	**136,47509**	**8,60971**	**0,17954**	**138,74733**	**290,02856**
ВСЕГО			**57,36**	**44,83**	**210,17**	**1438,15**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:26:45 +04'00'