12 день суббота. 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)
302/2004	Каша ячневая молочная	180/5	6,91	6,39	38,34	229,67	17,34005	0,13842	0,16543	1,12554	91,03276	0,84132	0,03848	12,98831	117,99892
275/2013	Оладьи с повидлом	120/20	10,15	8,97	71,31	390,38	13,54186	0,15845	0,18782	0,97587	86,30554	1,32198	0,05195	23,62152	128,66260
460/2021	Чай с молоком	200	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
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
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			**21,24**	**16,88**	**148,19**	**797,77**	**40,50191**	**0,37192**	**0,45157**	**15,23463**	**254,69561**	**4,83420**	**0,09043**	**63,52082**	**324,64605**
31/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,70	6,10	3,88	73,31	0,00000	0,04358	0,03425	16,06540	18,74938	0,73785	0,03848	15,77680	33,56418
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/8	2,20	5,78	10,59	102,01	7,69658	0,07773	0,04272	16,18469	33,91627	1,10919	0,03951	19,24385	35,81526
159/2013	Рыба в омлете	100	16,82	6,45	3,48	138,51	9,81842	0,11280	0,21273	0,51587	56,32510	1,30900	0,03078	48,07692	137,36158
520/2004	Картофельное пюре	150	3,33	4,02	22,09	137,97	4,64054	0,15729	0,12484	24,97544	37,23421	1,16908	0,04465	31,93600	93,79019
486/2021	Компот из свежих яблок +С	200	0,08	0,00	12,30	46,83	0,00000	0,00192	0,00058	2,56354	10,84366	0,45214	0,00000	3,39394	2,11640
741/2004	Ватрушка с повидлом	75	3,60	1,42	44,64	195,83	0,00000	0,05836	0,03547	0,14574	10,76900	0,77932	0,01770	7,54997	26,71917
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	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**30,76**	**24,29**	**123,14**	**813,76**	**22,15554**	**0,53875**	**0,49292**	**60,45068**	**182,31572**	**6,95629**	**0,17112**	**147,38198**	**377,37058**
ВСЕГО			**52,00**	**41,17**	**271,33**	**1611,53**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:27:22 +04'00'