1 день понедельник. 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	P (фосфор)
230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,46	6,63	31,88	211,60	20,80325	0,08304	0,18139	1,35065	113,94698	0,81780	0,01154	24,23085	119,52561
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
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
741/2004	Ватрушка с творогом	75	9,22	3,89	34,19	200,08	7,85178	0,08456	0,11979	0,13074	36,45143	0,70298	0,02232	13,50110	66,78416
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			**20,22**	**12,13**	**104,78**	**592,24**	**38,27503**	**0,24264**	**0,39931**	**14,61269**	**227,89713**	**4,17590**	**0,03386**	**64,61023**	**264,13557**
13/2004удм.	Салат Сезонный	100	1,08	5,04	8,47	82,44	0,00000	0,03712	0,03401	22,99180	30,55985	0,71958	0,07707	12,40403	32,48578
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,40	16,97	124,57	0,15507	0,19318	0,06166	8,85935	28,51368	1,57537	0,04040	27,84028	47,14762
492/2004	Плов из птицы	200	22,41	14,84	39,20	367,88	3,97306	0,14025	0,12180	6,16642	24,64067	2,45074	0,02886	40,67625	154,72857
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	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			**33,61**	**24,91**	**114,09**	**792,72**	**4,12813**	**0,48503**	**0,30213**	**38,84951**	**127,02633**	**7,82409**	**0,14633**	**125,58333**	**306,41577**
ВСЕГО			**53,83**	**37,04**	**218,87**	**1384,96**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:32:10 +04'00'