2 день вторник. 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 пшеничная молочная с маслом	200/5	9,28	6,58	45,87	268,92	18,49445	0,18124	0,19144	1,20058	116,25193	3,31217	0,03848	42,69933	132,85220
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
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
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			**24,91**	**18,70**	**144,37**	**815,15**	**51,27631**	**0,41896**	**0,54973**	**3,42705**	**309,75986**	**5,41414**	**0,09043**	**91,19336**	**370,36510**
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	4,08	2,90	50,65	0,00000	0,03271	0,02770	11,92880	14,66088	0,54642	0,00000	12,08272	27,01296
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
451/2004	Котлеты из говядины	100	14,88	17,38	14,89	241,08	0,00000	0,07523	0,12967	0,96200	19,15727	1,42473	0,03848	26,24913	101,48138
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,27	38,43	204,08	0,02525	0,08341	0,04430	0,00000	22,97352	0,62674	0,03848	10,86243	44,36504
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	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			**27,93**	**32,08**	**113,04**	**801,60**	**9,78166**	**0,37128**	**0,30890**	**26,76977**	**108,47608**	**5,07753**	**0,11833**	**98,31208**	**277,76163**
ВСЕГО			**52,84**	**50,78**	**257,41**	**1616,75**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:29:27 +04'00'