3 день среда. 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)
106/2008	Запеканка из творога	100/20	17,73	9,84	23,93	254,13	38,31093	0,05886	0,32857	0,64983	117,72571	0,72984	0,01539	29,95765	125,22874
235/2021	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7,85	7,29	37,48	238,40	19,26405	0,27706	0,16450	1,25060	110,71466	2,82222	0,01154	52,74453	126,19035
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
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Завтрак			**28,50**	**17,51**	**90,33**	**616,35**	**57,57498**	**0,39942**	**0,52404**	**1,90235**	**247,19841**	**4,65490**	**0,02693**	**100,29524**	**286,78702**
7/2008	Салат из моркови с сахаром	80	0,83	7,98	12,40	124,24	1,23136	0,03694	0,04310	3,07840	17,54688	0,47639	0,03078	23,56515	34,43960
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
84/2008	Минтай тушённый в томате с овощами	100	10,31	12,35	3,04	166,04	6,29148	0,08716	0,08795	3,95526	35,40545	0,84157	0,03848	43,47855	78,55500
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
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
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			**22,57**	**32,21**	**109,58**	**806,43**	**20,91083**	**0,47824**	**0,38735**	**53,83289**	**163,25814**	**5,42137**	**0,20870**	**158,66264**	**330,18437**
ВСЕГО			**51,07**	**49,72**	**199,91**	**1422,78**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:31:38 +04'00'