4 день четверг. 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)
268/2021	Омлет натуральный	100	9,00	15,10	2,27	180,98	7,28845	0,05565	0,32118	0,46172	70,15000	1,54320	0,01770	12,39614	147,37148
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,52	6,91	45,11	262,26	18,72533	0,20360	0,16323	1,21558	105,20393	2,30285	0,03848	42,54272	130,55687
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	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			**21,30**	**23,73**	**78,82**	**596,40**	**35,63378**	**0,34198**	**0,58734**	**2,30260**	**240,53905**	**4,98121**	**0,05618**	**78,83494**	**356,42755**
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,04	2,38	67,24	0,00000	0,02742	0,03656	9,13900	21,26020	0,55531	0,00962	12,84751	38,56418
87/2011	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,27	10,92	20,38	205,66	0,20017	0,15161	0,12850	23,71186	34,91414	1,59899	0,08444	42,55553	101,68148
478/2004	Запеканка картофельная с мясом	200	15,35	23,27	34,14	379,75	0,09040	0,25813	0,24328	37,09472	34,00247	2,57601	0,03971	59,69248	181,58635
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
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			**26,40**	**40,75**	**95,36**	**818,78**	**0,29057**	**0,52615**	**0,45125**	**72,50912**	**115,49857**	**6,58216**	**0,13377**	**139,89396**	**371,95221**
ВСЕГО			**47,70**	**64,48**	**174,18**	**1415,18**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:30:04 +04'00'