6 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)
237/2021	Каша овсяная жидкая	200/5	8,29	8,61	36,04	246,80	19,26405	0,21164	0,18759	1,25060	120,33466	3,13006	0,01154	52,74453	126,19035
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
773/2004	Булочка Веснушка	60	4,81	3,48	37,67	191,91	0,01852	0,08059	0,04670	0,00000	11,40236	0,62693	0,01655	8,60696	39,77389
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
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			**18,60**	**15,19**	**109,71**	**629,26**	**38,52257**	**0,37342**	**0,40380**	**15,00720**	**253,08081**	**6,57642**	**0,02809**	**93,19850**	**281,40424**
40/2013	Салат Летний	100	1,08	5,17	7,35	80,55	0,00080	0,06277	0,04365	16,39248	17,28714	0,77759	0,03981	17,49974	41,38139
104/2021	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,36	5,30	6,24	78,14	7,69669	0,05156	0,04242	20,79960	32,62334	0,64049	0,03972	13,37180	31,10531
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
ттк № 60	Картофель запеченый	150	4,36	15,72	35,53	302,71	0,00629	0,25166	0,14680	41,94320	21,93360	1,91534	0,04897	48,44632	122,35678
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюма) +С	200	0,36	0,00	23,24	91,43	0,00000	0,02886	0,01539	0,06234	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	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			**28,36**	**33,21**	**104,25**	**820,94**	**17,52220**	**0,60289**	**0,50717**	**79,71349**	**167,63331**	**6,83578**	**0,15928**	**160,89835**	**404,25886**
ВСЕГО			**46,96**	**48,40**	**213,96**	**1450,20**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:28:35 +04'00'