7 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)	Р (фосфор)
268/2021	Омлет натуральный	80	7,20	12,08	1,82	144,73	5,83148	0,04452	0,25693	0,36943	56,12260	1,23455	0,01424	9,91736	117,89657
302/2004	Каша пшённая молочная с маслом	200/5	9,97	8,07	46,47	261,82	11,10629	0,32814	0,16812	0,44329	29,21017	3,49120	0,05772	60,19811	61,17839
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	2,59	14,85	93,26	19,24000	0,03848	0,14430	1,25060	100,73102	0,12506	0,00000	14,42038	86,58000
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			**22,45**	**22,92**	**84,38**	**591,01**	**36,17777**	**0,45154**	**0,58763**	**14,56932**	**206,45819**	**7,27505**	**0,07196**	**99,92785**	**292,20616**
2/2021	Салат Витаминный	100	1,28	5,02	6,31	75,51	0,44252	0,04416	0,04015	27,78256	32,53484	1,08729	0,00976	17,97497	29,48290
116/2021	Суп из овощей	200/8	1,65	5,36	8,91	90,83	7,83568	0,07111	0,05203	16,91836	29,43759	0,68260	0,04045	18,09695	43,16263
ТТК	Гуляш из куриных грудок	60/60	18,85	11,67	4,37	197,20	3,67099	0,09980	0,08482	4,65671	15,43587	1,54134	0,04618	25,93744	104,92841
512/2004	Рис припущенный	150	3,73	4,12	40,66	204,33	0,02525	0,04040	0,02525	0,00000	7,62385	0,94709	0,03848	11,92159	50,67095
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			**30,93**	**26,80**	**109,70**	**785,70**	**11,97444**	**0,36995**	**0,28691**	**50,18957**	**128,34428**	**7,33672**	**0,13487**	**118,59372**	**300,29869**
ВСЕГО			**53,38**	**49,72**	**194,08**	**1376,71**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:31:10 +04'00'