8 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)	P (фосфор)
302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,24	7,01	46,38	239,87	11,56805	0,06534	0,17197	0,46176	17,29215	0,96797	0,03848	21,43759	54,61082
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
460/2021	Чай с молоком	200	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
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			**20,79**	**17,46**	**142,45**	**750,67**	**34,72991**	**0,28152**	**0,45137**	**2,06485**	**164,31240**	**2,76749**	**0,09043**	**61,62860**	**246,68365**
14/2008	Салат из свежих овощей	80	0,92	7,99	6,84	102,29	0,15392	0,03233	0,03195	20,00960	24,85808	0,57258	0,03088	11,86723	25,24288
158/2004	Солянка из птицы	200/8	6,46	8,27	3,33	113,41	8,82346	0,04365	0,04591	4,92991	35,91531	0,86610	0,06157	17,33715	51,53433
464/2004	Тефтели из говядины (паровые)	100	13,47	14,04	9,64	187,21	0,00000	0,26827	0,12481	3,24675	20,95958	1,22970	0,02424	26,98997	97,60453
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
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	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 Обед			**29,77**	**34,95**	**100,82**	**785,62**	**9,00263**	**0,49115**	**0,27775**	**28,24860**	**123,48762**	**4,38218**	**0,15517**	**84,59115**	**253,95598**
ВСЕГО			**50,56**	**52,41**	**243,27**	**1536,29**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:30:37 +04'00'