9 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	80/20	15,02	8,49	21,79	222,71	33,27580	0,05097	0,28599	0,57361	101,31236	0,61457	0,01270	26,05365	107,56459
302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	10,32	7,17	47,12	257,32	11,10629	0,17422	0,19698	0,44329	34,98217	3,27523	0,03848	40,85229	60,81764
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	8,97450	0,08620	0,00000	2,21453	1,68254
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			**28,33**	**16,05**	**98,05**	**606,30**	**44,38209**	**0,29146**	**0,51533**	**3,78938**	**155,85103**	**5,03420**	**0,05118**	**84,89727**	**205,27397**
17/2021	Салат из свежих помидоров	100	0,57	6,13	3,99	72,85	0,00000	0,05483	0,03656	22,84750	13,03510	0,82948	0,00962	18,33091	23,94178
109/04удм.	Суп " Пуштыё шыд"	200	2,75	2,71	13,79	90,71	0,03117	0,10159	0,09123	16,16607	21,23134	0,98250	0,04233	21,19286	64,97348
345/2021	Рулет из говядины с яйцом	90	14,81	14,20	6,46	185,65	0,06818	0,07329	0,22251	0,00000	24,42855	1,52389	0,01385	22,82941	120,69252
216/2004	Картофель тушеный	180	4,05	11,14	29,57	235,67	0,42005	0,20721	0,14171	34,97173	34,10473	1,82463	0,04584	46,64189	117,27001
156/2008	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	24,16	92,14	0,00000	0,00269	0,00135	2,69360	11,59595	0,10966	0,00000	2,66089	1,48148
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			**26,27**	**34,71**	**104,13**	**796,32**	**0,51940**	**0,52668**	**0,53569**	**76,67890**	**118,87377**	**6,66987**	**0,11164**	**133,06046**	**376,36307**
ВСЕГО			**54,60**	**50,76**	**202,18**	**1402,62**									

Вершинина Нина Александровна

Подписано цифровой подписью: Вершинина Нина Александровна
Дата: 2025.06.04 14:37:54 +04'00'