Утверждаю начальник лагеря _____ Тульских Т.А.

5 день 30.06.2023 г

ЗАВТРАК

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
80	Каша рисовая молочная	150	6,5	2,8	38,5	76	0,082	0,574			135,7			0,5125	200	6,67	8,5	64,3	248	0,1024	0,716			169,52			0,64
2	Какао с молоком	200	2,79	3,6	18,5	186	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,79	2,5	14,6	186	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
63	яблоко	100	2,5	4,5	20,5	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	2,5	4,5	21,8	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	И ТОГО	500	14,29	7,4	71,5	470	0,562	0,974	0,16	1,216	286,1	188,4	53,2	90,3925	580	17,96	12,5	112,4	680	0,5824	1,116	0,16	1,216	319,92	188,4	53,2	90,52

ОБЕД

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из капусты с яблоком	100	0,5	5,5	5,5	65	0,03	22,7			61,3			0,8	100	0,5	5,5	5,5	65	0,03	22,7			61,3			0,8
28	Суп картофельный с крупой	200	2,21	3	13,5	71,4	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62	250	4,5	4,08	22	71,5	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
45	Картофель отварной	150	2,5	4	19,1	112,6	0,07	3,46	0,05	0,7	24,27	43,15	14,7	0,71	180	6,03	8	31	376,9	0,14	6,92	0,1	1,4	48	86	29	1,4
51	Гуляш из говядины	100	6	12,4	3,5	187	0,02				17,35			1,22	120	12,01	18	2,5	169,6	0,022				18			1,3
35	Компот из смеси сухофруктов	200	1		17,9	34	0,02	0,32			28,7			0,62	200	1		17,9	34	0,02	0,32			28,7			0,62
78	Булочка домашняя	60	3,5	4,5	20,5	87	0,032				6,152			0,336	60	3,5	5,5	22,5	87	0,032				6,152			0,336
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	И ТОГО:	890	24,21	32,1	96	705	0,592	31,13	0,05	1,9	195,83	213,7	82,54	7,586	990	36,04	42,7	117,4	952	0,664	34,59	0,1	2,6	220,21	256,5	96,84	8,356
	И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		38,5	39,5	167,5	1175	1,154	32,1	0,21	3,116	481,93	402,1	135,7	97,9785		54	55,2	229,8	1632	1,2464	35,71	0,26	3,816	540,13	444,9	150	98,88