Утверждаю начальник лагеря _____ Тупьских Т.А.

3 день 28.06.2023 г

ЗАВТРАК

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценноость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				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
69	Бутерброд с сыром,масло сл	50\10\10	8	10	26,5	61	0,09	0,05			172,53			1,5	50\10\10	8	15,5	25,5	61	0,108	0,06			207,306			1,8
80	Каша рисовая молочная	150	3,2	5,5	9,5	116	0,065	0,2255	0,015	0,08	125,07	71,1	10,6	0,41	200	6,5	5,5	25,3	288	0,1768	0,2816	0,01875	0,1	156,18	88,87	13,25	0,512
33	Чай с сахаром	200	1,5	1,5	16,5	85	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,5	1,5	15,1	85	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	1	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	Апельсин	100		0,5	8	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100		0,5	6	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	И ТОГО:	570	17,7	18,5	61,5	470	0,445	10,9155	5,095	1,48	401,5	239,8	69,7	6,47	650	24,5	24,5	105,4	680	0,5748	10,9816	5,09875	1,5	467,386	257,57	72,35	6,872

ОБЕД

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценноость(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				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
82	Салат из св.помидор, огурцов	100	0,5	1,2	6,5	112	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0,5	1,2	6,5	112	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
76	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,2	6,72	15,5	122,9	0,12	0,11			1,1	69,7	29,7	1,2	250/50	14,5	14,7	18,5	214,1	0,12	0,11			1,1	69,7	29,7	1,2
83	Тушёные овощи с говядиной	200	2,1	7,38	15,5	183,2	0,135	7,26	0,18		34,97	220,5	45,56	4,15	250	3,5	10,18	15	339	0,18	9,68	0,24		43,63	294	60,75	
61	Сок натуральный	200	0,5	0,5	22	49									200	0,5	0,5	26,4	49								
67	Печенье	50	2	2,5	30,5	89,9									50	2	2,5	34,5	89,9								
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	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	И ТОГО:	855	20,8	21	106	705	0,525	16,27	100,18	1,4	98,67	436,7	128,26	8,53	980	29,5	30,7	124,4	952	0,57	18,69	100,24	1,4	107,33	510,2	143,45	4,38
	И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		38,5	39,5	167,5	1175	0,97	27,1855	105,275	2,88	500,17	676,5	197,96	15		54	55,2	229,8	1632	1,1448	29,6716	105,33875	2,9	574,716	767,77	215,8	11,252