Утверждаю начальник лагеря _____Тульских Т.А.

7 день 04.07.2023 г

ЗАВТРАК

| № сборника рецепта | Наименование блюда | Масса порции (гр) 7-11лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные | | | | Масса порции (гр) 11-17лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 54 | Суп молочный вермишелевый | 150 | 4,64 | 8,3 | 20,3 | 164,4 | 0,06 | 0,555 | | | 108 | | | 0,32 | 200 | 7,1 | 7,58 | 21,2 | 336,4 | 0,07 | 0,62 | | | 135,6 | | | 0,4 |
| 65 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 14,6 | 97,6 | 0,24 | 0,4 | 0,16 | 0,016 | 122,8 | 87,6 | 13,6 | 87,6 | 200 | 2,5 | 2,5 | 14,6 | 97,6 | 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 |
| 66 | яблоко | 100 | 2,5 | 3,5 | 25,5 | 98 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 0,4 | 9 | 2,2 | 100 | 2,5 | 4,5 | 20,5 | 98 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 0,4 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 500 | 14,64 | 16,4 | 74,9 | 470 | 0,57 | 10,955 | 5,16 | 1,416 | 274,4 | 188,8 | 62,2 | 92,4 | 580 | 20,6 | 16,08 | 89,8 | 680 | 0,58 | 11,02 | 5,16 | 1,416 | 302 | 188,8 | 62,2 | 92,48 |

ОБЕД

| № сборника рецепта | Наименование блюда | Масса порции (гр) 7-11лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные | | | | Масса порции (гр) 11-17лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | 9 | 5,5 | 45 | 0,03 | 8,9 | 100 | 0,2 | 35 | 45,7 | 13,4 | 0,9 | 100 | 0,5 | 5,5 | 15,5 | 45 | 0,03 | 8,9 | 100 | 0,2 | 35 | 45,7 | 13,4 | 0,9 |
| 75 | Свекольник с курицей | 200 | 2 | 3,1 | 20,5 | 155,8 | 0,05 | 6,95 | | | 31,3 | | | 1,32 | 250 | 2,9 | 6,5 | 51,5 | 258,8 | 0,075 | 6,7 | | | 32 | | | 1,5 |
| 84 | Голубцы ленивые с мясом и рисом | 100 | 10,5 | 10 | 6 | 108 | 0,05 | 15,52 | | | 35,92 | | | 0,94 | 120 | 18,5 | 25,5 | 20,5 | 252 | 0,18 | 0,02 | | | 70 | | | 1,8 |
| 9 | Кисель | 200 | 1,36 | | 21 | 200 | | | | | 0,48 | | | 0,06 | 200 | 2 | | 17 | 200 | | | | | 0,48 | | | 0,06 |
| 79 | Зефир | 50 | 1 | | 16,1 | 48,2 | | | | | | | | | 50 | 1 | | 12 | 48,2 | | | | | | | | |
| 55 | Хлеб пшеничный йодированный | 80 | 8,5 | 1 | 23,5 | 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: | 730 | 23,86 | 23,1 | 92,6 | 705 | 0,37 | 31,37 | 100 | 1,4 | 130,3 | 146,5 | 53 | 5,5 | 800 | 33,4 | 39,12 | 140 | 952 | 0,525 | 15,62 | 100 | 1,4 | 165,08 | 146,5 | 53 | 6,54 |
| | И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 38,5 | 39,5 | 167,5 | 1175 | 0,94 | 42,325 | 105,16 | 2,816 | 404,7 | 335,3 | 115,2 | 97,9 | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | 1,105 | 26,64 | 105,16 | 2,816 | 467,08 | 335,3 | 115,2 | 99,02 |