

8 день 05.07.2023 г

ЗАБТРАК

Утверждено начальником штаба

Л.А.Т.

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
39	Оладьи с маслом сл. сахаром	200	3,28	1,5	20	164,4	0,28	2,06					348,88		1,84	200	6,55	2,68	48,9	336,4	0,3564	2,6368					446,56	2,555	
2	Какао с молоком	200	2,5	3,6	18,5	97,6	0,24	0,4	0,2	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,5	2,5	14,6	97,6	0,24	0,4	0,2	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		
67	Печенье	50	3,5	5,5	24,5	98									70	3,5	8,5	16,4	98	0,3364	3,0368	0,2	1,216	986,56	188,4	53,2	92,235		
ИТОГО-		500	14,28	11,6	77,5	470	0,76	2,46	0,2	1,216	499,28	188,4	53,2	91,72	550	21,05	15,18	115,4	680										
ИТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ		880	24,22	27,9	90	705	0,4	34,9	0	1,21	173,56	133,5	57,3	6,11	980	32,95	40,02	114,4	952	0,412	34,02	0	8,97	168	133,5	57,91	9,9		
ИТОГО-		880	38,5	39,5	167,5	1175	1,16	37,4	0,2	2,428	672,84	321,9	111	97,83	84	64	55,2	229,8	1632	1,2804	37,057	0,2	10,19	764,96	321,9	111,1	102,14		

