Утверждаю начальник лагеря _____ Тупских Т.А.

9 день 06.07.2023 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
44	Каша манная молочная	200	2,5	1,75	28,5	175,4	0,082	0,574			135,7			0,5125	250	7	2,08	33,7	347,4	0,1024	0,716			169,52			0,64
33	Чай с сахаром	200	1,5	1,5	15,5	97,6	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,5	1,5	15,5	97,6	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08
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
78	Булочка домашняя	60	3,5	4,5	20,5	87	0,032				6,152			0,336	60	4,5	5,5	22,5	87	0,032				6,152			0,336
	И ТОГО:	510	12,5	8,75	79	470	0,374	1,214	0,08	1,2	229,752	168,3	50,1	3,2085	590	21,5	10,58	105,2	680	0,3944	1,356	0,08	1,2	263,572	168,3	50,1	3,336

ОБЕД

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценноость (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
82	Салат из св.помидор, огурцов	100	0,5	10	5,5	67	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0,5	10	6,2	67	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
53	Суп овощной	200	2	3,21	11,9	189	0,05	11,9		0	32,4	32,7	17,7	0,7	250	2,2	6,5	10,8	269	0,05	11		0,01	32,4	32,7	17,7	0,7
16	Плов из отварной говядины	200	11	10,84	10,5	147,5	0,06	0,36			14,25			2,235	250	17,3	20,5	33,5	314,5	0,48			19			2,98	0,48
61	Сок натуральный	200	0,5	0,5	22	105,3									200	0,5	0,5	26,4	105,3								
67	Печенье	50	3,5	3,5	22,6	48,2									50	3,5	5,5	24,2	48,2								
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:	830	26	30,75	88,5	705	0,38	21,16	100	1,4	109,25	179,2	70,7	6,115	930	32,5	44,62	124,6	952	0,8	19,9	100	20,41	95	179,2	73,68	4,36
	И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		38,5	39,5	167,5	1175	0,754	22,374	100,08	2,6	339,002	347,5	120,8	9,3235		54	55,2	229,8	1632	1,1944	21,256	100,08	21,61	358,572	347,5	123,78	7,696