Утверждаю начальник лагеря _____ Тульских Т.А.

11 день 10.07.2023 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
39	Оладьи с маслом сл., сахаром	150	9,68	14,6	68	164,4	0,28	2,06			348,88			1,84	200	11,19	15	102,5	336,4	0,3584	2,6368			446,56			2,355
65	Напиток кофейный с молоком	200	2,5	3,6	18,5	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	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
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	101	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	0,45	1	10	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,45	1	9	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	И ТОГО:	500	17,63	20,2	111	470	0,79	12,46	5,16	1,416	515,28	188,8	62,2	93,92	580	22,64	21,1	159,6	680	0,8684	13,0368	5,16	1,416	612,96	188,8	62,2	94,435

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
77	Салат из св огурцов	100	1	0,5	3	120	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	1	0,5	10	120	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
76	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,01	2,5	18	95	0,11	8,25			24,6	27	66,65	1,09	300	2,5	5,9	16,5	188	0,11	8,25			24,6	27	66,65	1,09
31	Тефтели из говядины с рисом	100	8	13,6	9,5	142	0,05	1,6			11,15			1,12	120	18	25	10,2	296	0,05	1,6			11,15			1,12
9	Кисель	200	1,36		10	200					0,48			0,06	200	1,36		10	200					0,48			0,06
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	2,7	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	И ТОГО:	730	20,87	19,3	56,5	705	0,43	18,75	100	1,4	98,83	173,5	119,65	5,45	800	31,36	34,1	70,2	952	0,43	18,75	100	1,4	98,83	173,5	119,65	5,45
	И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		38,5	39,5	167,5	1175	1,22	31,21	105,16	2,816	614,11	362,3	181,85	99,37		54	55,2	229,8	1632	1,2984	31,7868	105,16	2,816	711,79	362,3	181,85	99,885