Утверждаю начальник лагеря _____ Абаева Е.А.

5 день 21.07.2023 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		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
80	Каша рисовая молочная	150	6,5	2,8	38,5	76	0,082	0,574			135,7			0,5125	200	6,67	8,5	64,3	248	0,1024	0,716			169,52			0,64
2	Какао с молоком	200	2,79	3,6	18,5	186	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,79	2,5	14,6	186	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
63	яблоко	100	2,5	4,5	20,5	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	2,5	4,5	21,6	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	И ТОГО	500	14,29	7,4	71,5	470	0,562	0,974	0,16	1,216	286,1	188,4	53,2	90,3925	580	17,96	12,5	112,4	680	0,5824	1,116	0,16	1,216	319,92	188,4	53,2	90,52

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		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
28	Суп картофельный с крупой	200	2,21	3	13,5	71,4	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62	250	4,5	4,08	22	71,5	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
45	Картофель отварной	150	2,5	4	19,1	112,6	0,07	3,46	0,05	0,7	24,27	43,15	14,7	0,71	180	6,03	8	31	376,9	0,14	6,92	0,1	1,4	48	86	29	1,4
51	Гуляш из говядины	100	6	12,4	3,5	187	0,02				17,35			1,22	120	12,01	18	2,5	169,6	0,022				18			1,3
35	Компот из смеси сухофруктов	200	1		17,9	34	0,02	0,32			28,7			0,62	200	1		17,9	34	0,02	0,32			28,7			0,62
78	Булочка домашняя	60	3,5	4,5	20,5	87	0,032				6,152			0,336	60	3,5	5,5	22,5	87	0,032				6,152			0,336
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	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	И ТОГО:	#ССЫЛКА!	######	######	######	#ССЫЛКА!	0,562	8,43	0,05	1,9	134,532	213,69	82,54	6,786	#ССЫЛКА!	######	######	######	#ССЫЛКА!	0,634	11,89	0,1	2,6	158,912	256,54	96,84	7,556
	И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		######	######	######	#ССЫЛКА!	1,124	9,404	0,21	3,116	420,632	402,09	135,74	97,1785		######	######	######	#ССЫЛКА!	1,2184	13,006	0,26	3,816	479,832	444,94	180,04	98,076