

12 день 1.08.2023 г
ЗАВТРАК

Утверждаю начальник лагеря _____ Абаева Е.А.



№ 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	7	7.5	38	175.4	0.082	0.574			135.7			0.5125	250	7.1	8	36.5	347.4	0.1024	0.716			169.52				0.64
2	Какао с молоком	200	2.79	3.6	14.6	97.6	0.24	0.4	0.16	0.016	122.8	87.6	13.6	87.6	200	2.79	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	
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	
И ТОГО:		510	18.29	16.6	87.6	470	0.594	0.974	0.16	1.216	292.252	188.4	53.2	90.7285	590	21.89	17.5	107.1	680	0.6144	1.116	0.16	1.216	326.072	188.4	53.2	90.856	

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
19	Суп картофельный, гороховый	100	1	5.5	5	67	0.03	22.7			61.3			0.8	100	1	5.5	5.5	67	0.03	22.7			61.3			0.8
27	Плов из отварной говядины	200	2.6	4.2	12.5	189	0.18	4.65			30.46	69.74	28.24	1.62	250	5.11	10.08	32.7	256	0.18	4.65			30.46	69.74	28.24	1.62
16	Компот из смеси сухофруктов	200	6.11	10.5	10.5	147.5	0.06	0.36			14.25			2.235	250	15.5	20.5	33.5	327.5	0.48			19			2.98	0.48
35	Зефир	200	1		15.5	105.3	0.02	0.32			28.7			0.62	200	1		15.5	105.3	0.02	0.32			28.7			0.62
79	Хлеб	50	1		20.4	48.2									50	1		12	48.2								
55		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	20.21	22.9	79.9	705	0.53	28.03	0	1.2	162.31	170.54	67.84	7.555	930	32.11	37.7	122.7	952	0.95	27.67	0	20.2	148.06	170.54	70.82	5.8
И ТОГО:			38.5	39.5	167.5	1175	1.124	29.004	0.16	2.416	454.562	358.94	121.04	98.2835		54	55.2	229.8	1632	1.5644	28.786	0.16	21.416	474.132	358.94	124.02	96.656