

13 день 2.08.2023 г
ЗАВТРАК

Утверждаю начальнии лагеря

Абаева Е.А.

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7- 11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				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			
69	Каша рисовая молочная	50\10\10	8	10	26.5	61	0.09	0.05			172.53			1.5	50\10\10	8	15.5	25.5	61	0.108	0.06					207.306	0.10			1.8
80	Чай с сахаром	150	3.2	5.5	9.5	116	0.065	0.2255	0.015	0.08	125.07	71.1	10.6	0.41	200	6.5	5.5	25.3	288	0.1768	0.2816	0.01875	0.1		156.18	88.87	13.25	0.512		
33	Хлеб пшеничный йодированный	200	1.5	1.5	16.5	85	0.02	0.64	0.08		60.3	67.5	10.5	0.08	200	1.5	1.5	15.1	85	0.02	0.64	0.08			60.3	67.5	10.5	0.08		
55	Апельсин	50	5	1	1	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	И ТОГО:	100		0.5	8	98	0.03	10	5	0.2	16	0.4	9	2.2	100		0.5	6	98	0.03	10	5	0.2		16	0.4	9	2.2		
		570	17.7	18.5	61.5	470	0.445	10.9155	5.095	1.48	401.5	239.8	69.7	6.47	650	24.5	24.5	105.4	680	0.5748	10.9816	5.09875	1.5		467.386	257.57	72.35	6.872		
ОБЕД	Наименование блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины (мг)				Минеральные				Масса порции (гр) 11- 17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
№ сборника рецепта	Суп картофельный с мясными	Масса порции (гр) 7- 11лет	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	Тушёные овощи с говядиной	100	0.5	1.2	6.5	112	0.03	8.9	100	0.2	35	45.7	13.4	0.9	100	0.5	1.2	6.5	112	0.03	8.9	100	0.2	35	45.7	13.4	0.9			
76	Сок натуральный	200/25	7.2	6.72	15.5	122.9	0.12	0.11			1.1	69.7	29.7	1.2	250/50	14.5	14.7	18.5	214.1	0.12	0.11				1.1	69.7	29.7	1.2		
83	Печенье	200	2.1	7.38	15.5	183.2	0.135	7.26	0.18		34.97	220.5	45.56	4.15	250	3.5	10.18	15	339	0.18	9.68	0.24			43.63	294	60.75			
61	Хлеб пшеничный йодированный	200	0.5	0.5	22	49									200	0.5	0.5	26.4	49											
67		50	2	2.5	30.5	89.9									50	2	2.5	34.5	89.9											
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:		855	20.8	21	106	705	0.525	16.27	100.18	1.4	98.67	436.7	128.26	8.53	980	29.5	30.7	124.4	952	0.57	18.69	100.24	1.4		107.33	510.2	143.45	4.38		
И ТОГО:			38.5	39.5	167.5	1175	0.97	27.1855	105.275	2.88	500.17	676.5	197.96	15		54	55.2	229.8	1632	1.1448	29.6716	105.33875	2.9		574.716	767.77	215.8	11.252		