

14 день 3.08.2023 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
3	Каша пшеничная молочная	150	4	2.8	34.5	138.4	0.1435	0.555	0.015	0.1	137.61	71.1	10.6	0.08	200	7.5	6.28	35.5	296.4	0.1792	0.6912	0.081	0.1	171.85	88.78	13.25	2.3296
2	Какао 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	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	6.13	1.5	33.5	148	0.24			1.2	27.6	100.8	39.6	2.28
66	яблоко	100	2.8	2.5	15.5	124	0.03	10	5	0.2	16	0.4	9	2.2	100	2.8	2.5	15	138	0.03	10	5	0.2	16	0.4	9	2.2
И ТОГО:		500	14.3	9.9	83	470	0.6535	10.955	5.175	1.516	304.01	259.9	72.8	92.16	580	18.93	12.78	98.6	680	0.6892	11.0912	5.241	1.516	338.25	277.58	75.45	94.4096
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	Рассольник Ленинградский	100	0.5	8.5	2.5	32	0.08	8.9	10	0.2	35	45.7	13.4	0.9	100	0.5	10.5	4.5	100	0.08	8.9	10	0.2	35	45.7	13.4	0.9
18	Каша гречневая	200	4	6	12	89	0.075	6.7	0.06	0.99	9.38	56.73	24.18	0.85	250	8.2	8.5	21.7	98	0.075	6.7	0.06	0.99	9.38	56.73	24.18	0.85
10	Бефстроганов из мяса говядины	150	3.34	3.5	14.1	54	0.075	0.09	0.02	0.18	9.38	8.47	40.8	3.47	180	6	6.8	25.8	62	0.18	0.09	0.03	0.022	12.9	9.15	4.32	4.2
50	Кисель	100	4	9	1.5	124	0.16				23.25			1.2	120	8.01	12.5	2.2	286	0.2				24			1.4
9	вафли	200	1.36		2.9	200					0.48			0.06	200	1.36		17	200					0.48			0.06
59	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.5	1.6	35.5	58									50	2.5	2.5	36.5	58								
55		80	8.5	1	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:		880	24.2	29.6	84.5	705	0.63	15.69	10.08	2.57	105.09	211.7	117.98	8.76	980	35.07	42.42	131.2	952	0.775	15.69	10.09	2.412	109.36	212.38	81.5	9.69
И ТОГО ЗА			38.5	39.5	167.5	1175	1.2835	26.645	15.255	4.086	409.1	471.6	190.78	100.92		54	55.2	229.8	1632	1.4642	26.7812	15.331	3.928	447.61	489.96	156.95	104.0996