

Сезон: лето

пришкольный лагерь 2023 год

Утверждаю:

Возрастная категория: 11 лет и старше.

Семёнов В.Н.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная	200	4,80	7	51,60	288	0,04	0,0	0,0	2	20,00	102,00	36,00	0,80
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118,00	0,05	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			11,3	14,95	104,97	599,03	0,26	0,00	0,15	8,00	257,99	355,50	91,91	3,89
ОБЕД														
13/2008	Салат из свежей капусты	100	5,20	10,00	6,20	136,00	0,08	31,80	0,12	0,80	92,00	110,00	30,00	0,16
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
75/2008г	Котлета "Детская"	100	14,3	10,50	13,10	204,10	0,08	0,0	0,0	0,8	21,00	129,00	26,00	1,50
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,0	28,26	111,6	0,009	0,68	0,0	0,459	18,36	21,09	15,71	0,63
338/2013*	фрукт свежий (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35,165	43,77	155,29	1154,01	0,62	58,65	0,16	6,009	244,52	546,02	202,29	6,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,47	58,72	260,26	1753,04	0,87	58,65	0,31	14,01	502,51	901,52	294,20	10,58

