

2 день, лагерь

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	5,0	6,5	26,4	182,8	0,1	1,0	0,8	0,3	0,1	14,2	19	130	1	201	22	0	10,2	119	2022							
Бутерброд с сыром	40	6,6	5,5	9,4	114,9	0,2	26,0	25,9	0,1	0,1	48,2	33	98	1	757	75	0		3	2022							
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	7	5	0	73	1											
Яблоко 1 шт	130	0,5	1,0	12,7	61,0	0,0	13,0			0,0	20,8	12	14	3	361	3	0		231	2022							
Чай с молоком стуженым	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4	8	1	25				ТТК	фирм							
Итого за Завтрак	670	16,68	17,23	99,61	613,81	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72	266	4	1093	99	0	10,23									
Обед																											
Зеленый горошек	30	0,82	2,18	3,29	34,29	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21	77	1	323	63	0	0	32	2022							
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68	266	3	442	163	0	17	72	2022							
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4	8	1	25				ТТК	фирм							
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,49	159,10	0,03				0,01	4,4	7	17	0	26	1			91	2022							
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70																						
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,38	44,78																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	3	240	2			ТТК								
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0	3	0													
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,08	17,09	66,32														236	2022							
Итого за Обед	1105	26,63	35,60	145,49	999,61	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,1	393,55	7,14	856,1	228,6	0,05	17,11									
Итого за день	1775	43,31	52,83	245,10	1613,42	0,63	48,54	33,14	0,83	0,95	170,17	178,2	659,58	11,60	1950	327,1	0,12	27,34									