

3 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мкг	So, мг									
Завтрак																											
Макроролы с сыром	250	11,12	7,80	48,8	309,80	0,06	4,13	1,49	0,52	0,12	19,9	20,7	154,5	2,3	288,5	80,7	0,0	19,4	138	2022							
Печенье	80	4,50	5,88	46,0	253,40	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,6	28,0	83,0	0,7	83,0	84,6	0,0										
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0											
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		261	2022							
Итого за Завтрак	875	16,16	14,68	137,52	752,32	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,1	78,8	295,7	7,6	822,0	169,4	0,0	19,4									
Обед																											
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,41	2,41	4,68	40,05	0,09	19,81	0,3		0,39	44	24	51	2	332	86	0	0	41	2016							
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	49	75	283	5	1453	121	0	21	62	2022							
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2			0,01	5	2	4	0	48	1			ТТК	Фирм							
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,05				0,02	5	5	23	1	37	2			330/1	2026							
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03		1,25	0,01	0,01	3	2	14	0	19	6											
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	22	14	18	2	178	1	0		231	2022							
Вагрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	15	9	54	1	70	32	0		410	2015							
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,08	17,09	66,32														236	2022							
Итого за Обед	1095	36,87	40,49	187,92	1238,60	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106	109	376	8	1889	215	0	21									
Итого за день	1970	53,03	55,17	325,44	1990,92	0,70	85,38	45,24	1,25	0,93	185	188	671	15	2711	384	0	41									