

4 день, лагерь

Прем 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, мг	Se, мг											
Нагетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	196	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,7	19,8	167,3	0,8	119,5	23,4	0,1	1,7	ТТк	Фирм									
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,1	4,9	14,7	0,2	49,4		0,0		91	2022									
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,3	5,0	9,3	0,9	33,4														
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04				0,01	5,5	8,3	21,3	0,5	32,8	0,9													
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									
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,0	0,0	0,1		0,2				262	2022									
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>725</b>	<b>26,93</b>	<b>20</b>	<b>97,67</b>	<b>625</b>	<b>0,43</b>	<b>4,24</b>	<b>58,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>161,9</b>	<b>176,9</b>	<b>421,7</b>	<b>7,2</b>	<b>499,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>											
<b>Обед</b>																													
Кукуруза консервированная	30	0,92	3,58	5,59	55,62	0,19	23,4	25,3	0,2	0,5	32	32,9	97,3	2,0	685,0	76,5	0,0	0,1	21	2016									
Суп фасолевый	250	3,17	6,95	20,37	152,40	0,06	6,8	0,7	0,2	0,1	12	22,0	133,0	2,1	233,2	33,4			8,4	87	2016								
Плов с мясом	220	16,08	30,40	70,18	618,60	0,1		20,8	0,1	0,0	21	9,7	53,0	1,2	71,0	100,1	0,0	0,0	179	2022									
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3	1,4	6,6	0,1	14,8	0,0													
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,06				0,0	6	5,9	27,0	1,2	42,2	1,7													
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,0	14	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0													
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,8	0,6	0,2	272	19,5	210,6	1,1	101,9	30,8	0,0	4,2	533	2003									
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	Фирм									
<b>Итого за Обед</b>	<b>1085</b>	<b>40,30</b>	<b>55,84</b>	<b>200,13</b>	<b>1461,42</b>	<b>0,41</b>	<b>33,3</b>	<b>46,82</b>	<b>0,52</b>	<b>0,63</b>	<b>73,55</b>	<b>71,87</b>	<b>316,84</b>	<b>6,59</b>	<b>1 046,2</b>	<b>211,7</b>	<b>0,05</b>	<b>8,47</b>											
<b>Итого за День</b>	<b>1810</b>	<b>67,23</b>	<b>75,71</b>	<b>297,80</b>	<b>2086,64</b>	<b>0,84</b>	<b>37,54</b>	<b>105,5</b>	<b>0,71</b>	<b>0,94</b>	<b>235,49</b>	<b>248,7</b>	<b>738,57</b>	<b>13,82</b>	<b>1 545,4</b>	<b>296,5</b>	<b>0,12</b>	<b>10,21</b>											