

## лагерь школы лето 2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	№279 Запеканка из творога 1/100	Калорийность-207, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-17	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
15	№86 Джем (порциями) 1/15	Калорийность-39, Углеводы-1	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-516, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-64	
<u>Обед</u>			
100	№12 Салат из редиса 1/100	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
100	№372 Биточки из птицы (соус красный основной) 1/100	Калорийность-157, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-8	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
180	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-41, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-719, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-83	
<u>Полдник</u>			
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
30	Слойка с джемом 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-138, Белки-3, Углеводы-30	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 373, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-	<b>248-00</b>



Ген.директор \_\_\_\_\_ Т.К.Корнаухов

Повар \_\_\_\_\_