

7.06.2025 (2 суббота)

Директор

Согласовано

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
150	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
45	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	
180	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
130	№82 Мандарин 1/130	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Завтрак		Калорийность-522, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-70	
<u>Обед</u>			
60	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
200	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№298 Рыба, тушеная в сметанном соусе 1/90	Калорийность-77, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-3	
150	№377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийность-507, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-56	
<u>Полдник</u>			
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
120	Плюшка 1/120	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-45	
Итого за Полдник		Калорийность-308, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-65	
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-191	273-80

Завт.11-18

200	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
45	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
130	№82 Мандарин 1/130	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13
200	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6

Итого за Завт.11-18 Калорийность-546, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-72

Обед 11-18

100	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2
100	№298 Рыба, тушеная в сметанном соусе 1/100	Калорийность-86, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-3
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9
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

Итого за Обед 11-18 Калорийность-598, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-63

Полдник 12

200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20
120	Плюшка 1/120	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-45
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22

Итого за Полдник 12 Калорийность-433, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-87

Итого за день Калорийность-1 577, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-222

273-80



Ген.директор _____ Т.К.Корнауков

Повар _____