

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
180	№226 Каша "Дружба" 1/180	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	
30	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
120	№82 Фрукты свежие 1/120	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-60	
<u>Обед</u>			
60	№14 Салат из свежих огурцов 1/60	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1	
200	№129 Суп-лапша домашняя 1/200	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
200	№375 Плов из отварной птицы 1/200	Калорийность-333, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-25	
180	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-41, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийность-710, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-79	
<u>Полдник</u>			
200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10	
120	Плюшка 1/120	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-45	
Итого за Полдник		Калорийность-308, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 420, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-194	273-80
<u>Завт.11-18</u>			
200	№226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
30	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-401, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-59	
<u>Обед 11-18</u>			
100	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	
250	№129 Суп-лапша домашняя 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
230	№375 Плов из отварной птицы 1/230	Калорийность-294, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-29	
200	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-46, Углеводы-11	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	

Итого за Обед 11-18 Калорийность-738, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-90

Полдник 12

200 №501 Сок 3л 1/200

Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10

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-77

Итого за день Калорийность-1 572, Белки-60, Жиры-62, Углеводы-226 **273-80**



Ген. директор _____ Т.К. Корнаухов

Повар _____