

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
180	№205 Макароны, запеченные с сыром 1/180	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
30	№71 Бутерброды с маслом 1/30	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-9	
180	№462 Какао с молоком 1/180	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	
230	№9126 Апельсин 1/230	Калорийность-221, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-48	
Итого за Завтрак		Калорийность-769, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-124	
<u>Обед</u>			
60	№54 Икра морковная 1/60	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
200	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№372 Биточки из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
10	№422 Соус красный основной 1/10	Калорийность-6, Углеводы-1	
150	№ 377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
180	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/180	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18	
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	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
Итого за Обед		Калорийность-631, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-73	
<u>Полдник</u>			
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	Ватрушка 1/100	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39	
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-48	
Итого за день		Калорийность-1 625, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-245	273-80
<u>Завт. 11-18</u>			
205	№205 Макароны, запеченные с сыром 1/205	Калорийность-258, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	№71 Бутерброды с маслом 1/30	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-9	
230	№9126 Апельсин 1/230	Калорийность-221, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-48	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-698, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-110	
<u>Обед 11-18</u>			
100	№54 Икра морковная 1/100	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	

5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1
100	№372 Биточки из птицы 1/100	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9
10	№422 Соус красный основной 1/10	Калорийность-6, Углеводы-1
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20
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-730, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-82

Полдник 12

200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9
100	Ватрушка 1/100	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37

Итого за Полдник 12 Калорийность-433, Белки-11, Жиры-33, Углеводы-85

Итого за день Калорийность-1 861, Белки-58, Жиры-63, Углеводы-277 **273-80**



Ген директор Т.К. Корнаухов

Повар

[Handwritten signature]