

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

180	№223 Каша пшенная вязкая 1/180	Калорийность-225, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33	
40	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18	
180	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7	

Итого за Завтрак Калорийность-531, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-88

Обед

60	№1 Салат из белокочанной капусты 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	
20	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№307 Котлеты рыбные 1/90	Калорийность-128, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-14	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	

Итого за Обед Калорийность-781, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-121

Полдник

200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
100	Пирожок со сгуз 1/100	Калорийность-336, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-74	

Итого за Полдник Калорийность-532, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-111

Итого за день Калорийность-1 844 Белки-51, Жиры-43, Углеводы-320 273-80

Завт. 11-18

200	№223 Каша пшенная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
40	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	

20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
Итого за Завт.11-18		Калорийность-525, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-86

Обед 11-18

100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8
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
20	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15
100	№307 Котлеты рыбные 1/100	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, 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 11-18		Калорийность-907, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-136

Полдник 12

100	Пирожок со сгущ 1/100	Калорийность-336, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-74
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
Итого за Полдник 12		Калорийность-740, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-148

Итого за день Калорийность-2 172, Белки-58, Жиры-55, Углеводы-270 **273-80**



Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повар