

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	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
130	№82 Мандарин 1/130	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завтрак		Калорийность-420, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-61	
<u>Обед</u>			
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
60	№14 Салат из свежих огурцов 1/60	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1	
200	№117 Суп из овощей 1/200	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
180	№375 Плов из отварной говядины 1/180	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, 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	
Итого за Обед		Калорийность-592, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-73	
<u>Полдник</u>			
200	№518 Сок 3л 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18	
100	№589 Сдоба обыкновенная 1/100 н23	Калорийность-325, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-64	
Итого за Полдник		Калорийность-397, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-82	
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-216	273-80
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	

40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
130	№82 Мандарин 1/130	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10

Итого за Завт.11-18 Калорийность-473, Белки-17, Жиры-16,
Углеводы-70

Обед 11-18

100	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2
230	№375 Плов из отварной говядины 1/230	Калорийность-405, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-45
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, 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

Итого за Обед 11-18 Калорийность-722, Белки-26, Жиры-31,
Углеводы-86

Полдник 11-18

200	№518 Сок 3л 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18
100	№589 Сдоба обыкновенная 1/100	Калорийность-325, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-64
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37

Итого за Полдник 12 Калорийность-605, Белки-13, Жиры-16,
Углеводы-119

Итого за день Калорийность-1 800, Белки-56, Жиры-63, **273-80**
Углеводы-275



Ген.директор _____ Т.К.Корнаузов

Повар _____