

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
150	№279 Запеканка из творога 1/150	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
20	№490 Молоко сгущенное 1/20	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
Итого за Завтрак		Калорийность-546, Белки-37, Жиры-14, Углеводы-73	
<u>Обед</u>			
60	№12 Салат из редиса 1/60	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
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	
90	№372 Биточки из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
200	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-46, Углеводы-11	
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-665, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-78	
<u>Полдник</u>			
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
100	№ 541 Булочка ванильная 1/100	Калорийность-311, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-53	
Итого за Полдник		Калорийность-397, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53	
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-76, Жиры-50, Углеводы-224	273-80
<u>Завт. 11-18</u>			
100	№279 Запеканка из творога 1/100	Калорийность-207, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-17	
15	№86 Джем (порциями) 1/15	Калорийность-39, Углеводы-1	

150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Завт.11-18		Калорийность-580, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-76
<u>Обед 11-18</u>		
100	№12 Салат из редиса 1/100 лето	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2
100	№372 Биточки из птицы 1/100	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9
180	№256 Макаaronные изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35
200	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-46, Углеводы-11
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-750, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-85
<u>Полдник 12</u>		
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20
100	№ 541 Булочка ванильная 1/100	Калорийность-311, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-53
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
Итого за Полдник 12		Калорийность-605, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-110
Итого за день		Калорийность-1 935, Белки-76, Жиры-62, Углеводы-271
		273-80



Ген. директор _____ Т.К.Корнауков

Повар _____