

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
150	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
40	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
130	№82 Мандарин 1/130	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13	
Итого за Завтрак		Калорийность-446, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-73	
<u>Обед</u>			
60	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
200	№100 Рассольник ленинградский 1/200	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
110	№298 Рыба, тушеная в сметанном соусе 1/110	Калорийность-144, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-4	
150	№377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийность-553, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-55	
<u>Полдник</u>			
200	№518 Сок 3л 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18	
100	№543 Булочка дорожная 1/100	Калорийность-355, Белки-7, Жиры-18, Углеводы-53	
Итого за Полдник		Калорийность-427, Белки-7, Жиры-18, Углеводы-53	
Итого за день		Калорийность-1 426, Белки-43, Жиры-56, Углеводы-199	273-80
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	

45	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
130	№82 Мандарин 1/130	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завт.11-18		Калорийность-521, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-84
<u>Обед 11-18</u>		
100	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2
130	№298 Рыба, тушеная в сметанном соусе 1/130	Калорийность-142, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-5
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9
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-627, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-62
<u>Полдник 12</u>		
200	№518 Сок 3л 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18
100	№543 Булочка дорожная 1/100	Калорийность-355, Белки-7, Жиры-18, Углеводы-53
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
Итого за Полдник 12		Калорийность-635, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-1 783, Белки-49, Жиры-70, Углеводы-254
		273-80



Ген.директор _____ Т.К.Корнаухов

Повар _____