

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
150	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
20	№71 Бутерброды с маслом 1/20	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завтрак		Калорийность-390, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-58	
<u>Обед</u>			
60	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
200	№124 Суп картофельный 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12	
150	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
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-797, Белки-45, Жиры-28, Углеводы-95	
<u>Полдник</u>			
200	№518 Сок 3л 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18	
100	Ватрушка 1/100	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39	
Итого за Полдник		Калорийность-259, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-57	
Итого за день		Калорийность-1 446, Белки-61, Жиры-49, Углеводы-210	273-80
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/200	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	

20 №71 Бутерброды с маслом 1/20

Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-6

150 №82 Фрукты свежие 1/150

Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-15

200 №459 Чай с лимоном 1/200

Калорийность-40, Углеводы-10

20 №115 Хлеб ржаной 1/20

Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-7

Итого за Завт.11-18 Калорийность-486, Белки-12, Жиры-18,
Углеводы-74

Обед 11-18

100 №18 Салат из свежих помидоров и
огурцов 1/100

Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-4

250 №124 Суп картофельный 1/250

Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8,
Углеводы-15

10 №366 Птица отварная 1/10

Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2

100 №347 Котлеты "Школьные" 1/100

Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11,
Углеводы-13

180 №389 Пюре из гороха с маслом 1/180

Калорийность-256, Белки-19, Жиры-4,
Углеводы-35

200 №495 Компот из смеси сухофруктов
1/200

Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20

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-924, Белки-51, Жиры-32,
Углеводы-107

Полдник 12

200 №518 Сок 3л 1/200

Калорийность-72, Углеводы-18

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-467, Белки-11, Жиры-11,
Углеводы-94

Итого за день Калорийность-1 877, Белки-74, Жиры-61,
Углеводы-275

273-80



Ген.директор Т.К. Корнаухов

Повар _____