

20.06.2025 (2 пятница)

Директор

Согласовано

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	№106 Сыр сычужный твердый порциями 1/20	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	
150	№268 Омлет натуральный 1/150	Калорийность-252, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-3	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
230	№ 9152 Банан 1/230	Калорийность-221, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-48	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завтрак		Калорийность-646, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-73	
<u>Обед</u>			
60	№14 Салат из свежих огурцов 1/6	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1	
200	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	
180	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-41, Углеводы-10	
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-659, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-84	
<u>Полдник</u>			
200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10	
100	№560 Ватрушка с вареной сгущенкой 1/100	Калорийность-336, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-74	
Итого за Полдник		Калорийность-422, Белки-7, Жиры-8, Углевод-422	
Итого за день		Калорийность-1 727, Белки-55, Жиры-61, Углеводы-241	273-80
<u>Завт. 11-18</u>			
75	№268 Омлет натуральный 1/75	Калорийность-149, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-1	

150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19
230	№9152 Банан 1/230	Калорийность-221, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-48
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Завт.11-18		Калорийность-625, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-90
<u>Обед 11-18</u>		
100	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2
100	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы 1/100	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46
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-772, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-96
<u>Полдник 12</u>		
200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10
100	№560 Ватрушка с вареной сгущенкой 1/100	Калорийность-336, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-74
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
Итого за Полдник 12		Калорийность-630, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-121
Итого за день		Калорийность-2 027, Белки-58, Жиры-67, Углеводы-307
		273-80



Ген. директор _____ Т.К.Корнауков

Повар _____