

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

180 №223 Каша пшенная вязкая 1/180

Калорийность-225, Белки-8, Жиры-7,
Углеводы-33

40 №72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40

Калорийность-108, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-18

180 №465 Кофейный напиток с молоком 1/180

Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-20

100 №82 Фрукты свежие 1/100

Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-10

20 №115 Хлеб ржаной 1/20

Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-7Итого за ЗавтракКалорийность-531, Белки-14, Жиры-15,
Углеводы-88Обед

60 №1 Салат из белокочанной капусты 1/60

Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-5

200 №87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200

Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4,
Углеводы-13

20 №143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20

Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15

10 №366 Птица отварная 1/10

Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2

90 №307 Котлеты рыбные 1/90

Калорийность-128, Белки-12, Жиры-2,
Углеводы-14

150 №385 Рис отварной 1/150

Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5,
Углеводы-39

200 №459 Чай с лимоном 1/200

Калорийность-40, Углеводы-10

30 №115 Хлеб ржаной 1/30

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10

30 №117 Батон нарезной 1/30

Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2,
Углеводы-15Итого за ОбедКалорийность-781, Белки-30, Жиры-19,
Углеводы-121Полдник

200 №349 Компот из смеси сухофруктов 1/200

Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37

100 Пирожок со сгущ 1/100

Калорийность-336, Белки-6, Жиры-9,
Углеводы-74Итого за ПолдникКалорийность-532, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-111Итого за деньКалорийность-1 844 Белки-51, Жиры-43,
Углеводы-320

273-80

Завт. 11-18

200 №223 Каша пшенная вязкая 1/200

Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-37

40	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-525, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-86

Обед 11-18

100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2
20	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15
100	№307 Котлеты рыбные 1/100	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10

Итого за Обед 11-18 Калорийность-907, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-136

Полдник 12

100	Пирожок со сгуз 1/100	Калорийность-336, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-74
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37

Итого за Полдник 12 Калорийность-740, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-148

Итого за день Калорийность-2 172, Белки-58, Жиры-55, Углеводы-270

273-80



Ген. директор _____ Т.К. Корнаухов

Повар _____