

26.06.2025 (1 четверг)

Директор

Согласовано

лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
75	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/75	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
230	№9152 Банан 1/230	Калорийность-221, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-48	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
10	№490 Молоко сгущенное 1/10	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-103	
Обед			
60	№47 Винегрет овощной 1/60	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
15	№366 Птица отварная 1/15	Калорийность-38, Белки-4, Жиры-3	
90	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12	
10	№422 Соус красный основной 1/10	Калорийность-6, Углеводы-1	
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
180	№518 Сок 3л 1/180	Калорийность-65, Углеводы-16	
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-15	
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-103	
Полдник			
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	Калорийность-98, Углеводы-24	
100	Пирожок с картошкой 1/100	Калорийность-223, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-11	
Итого за Полдник		Калорийность-321, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 787, Белки-71, Жиры-68, Углеводы-241	273-80

Завт.11-18

75	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/75	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11
10	№490 Молоко сгущенное 1/10	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
230	№9152 Банан 1/230	Калорийность-221, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-48

Итого за Завт.11-18

Калорийность-652, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-103

Обед 11-18

100	№47 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7
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
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2
100	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13
10	№422 Соус красный основной 1/10	Калорийность-6, Углеводы-1
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47
200	№518 Сок 3л 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18
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-931, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-119

Обед

Полдник 12

200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	Калорийность-98, Углеводы-24
100	Пирожок с картошкой 1/100	Калорийность-223, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-11
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37

Итого за Полдник 12

Калорийность-529, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-72

Итого за день

Калорийность-2112, Белки-77, Жиры-77, Углеводы-294

273-80



Ген.директор _____ Т.К.Корнаухов

Повар _____