

лагерь лето 2025

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

Завтрак

170	ТТК Блинчики 1/170	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-50	
20	Молоко сгущенное/джем 10/10	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
30	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	

Итого за Завтрак Калорийность-522, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-87

Обед

60	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
200	№100 Рассольник ленинградский 1/200	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№372 Биточки из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
10	№422 Соус красный основной 1/10	Калорийность-6, Углеводы-1	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
180	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-41, Углеводы-10	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	

Итого за Обед Калорийность-661, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-79

Полдник

200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10	
120	Плюшка 1/120	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-45	

Итого за Полдник Калорийность-308, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-55

Итого за день Калорийность-1 491, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-221 **273-80**Завт. 11-18

170	ТТК Блинчики 1/170	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-50	
20	Молоко сгущенное/джем 10/10	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
30	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, 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 Завт. 11-18 Калорийность-548, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-93

Обед 11-18

100	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, 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	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
100	№372 Биточки из птицы 1/100	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	

180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35
200	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-46, Углеводы-11
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10

Итого за Обед 11-18 Калорийность-778, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-90

Полдник 12

120	Плюшка 1/120	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-45
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22
200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10

Итого за Полдник 12 Калорийность-433, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-77

Итого за день Калорийность-1 759, Белки-57, Жиры-54, **273-80**
Углеводы-260

Ген. директор

Т.К. Корлауков

Повар

