

28.06.2025 (1 суббота)

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>			
180	№226 Каша "Дружба" 1/180	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	
20	№71 Бутерброды с маслом 1/20	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7	
Итого за Завтрак		Калорийность-394, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-62	
<u>Обед</u>			
60	№1 Салат из белокочанной капусты 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	№163 Суп с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	
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	ТТК Рис отварной с овощами 1/150	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	
180	№518 Сок 3л 1/180	Калорийность-65, Углеводы-16	
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-740, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-111	
<u>Полдник</u>			
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
100	Пирожок с картошкой 1/100	Калорийность-223, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-11	
Итого за Полдник		Калорийность-309, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-31	
Итого за день		Калорийность-1443, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-204	273-80
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
20	№71 Бутерброды с маслом 1/20	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	

20 №115 Хлеб ржаной 1/20

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

Итого за Завт.11-18

Калорийность-413, Белки-9, Жиры-16,
Углеводы-65

Обед 11-18

100 №1 Салат из белокочанной капусты 1/100

Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-8

250 №163 Суп с макаронными изделиями 1/250

Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6,
Углеводы-23

10 №366 Птица отварная 1/10

Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2

100 №307 Котлеты рыбные 1/100

Калорийность-143, Белки-14, Жиры-3,
Углеводы-16

180 ТТК Рис отварной с овощами 1/180

Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-46

180 №518 Сок 3л 1/180

Калорийность-65, Углеводы-16

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 11-18

Калорийность-873, Белки-33, Жиры-25,
Углеводы-129

Полдник 12

200 №501 Сок 0,2 1/200

Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20

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-517, Белки-21, Жиры-23,
Углеводы-68

Итого за день

Калорийность-1 803, Белки-63, Жиры-64,
Углеводы-262

273-80



Ген директор _____ Т.К. Корнаухов

Повар _____