

3.06.2025 (2 вторник)

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>			
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
150	№279 Запеканка из творога 1/150	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25	
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	№490 Молоко сгущенное 1/20	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
Итого за Завтрак		Калорийность-546, Белки-37, Жиры-14, Углеводы-73	
<u>Обед</u>			
60	№12 Салат из редиса 1/60	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
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	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
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		Калорийность-665, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-78	
<u>Полдник</u>			
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
100	№ 541 Булочка ванильная 1/100	Калорийность-311, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-53	
Итого за Полдник		Калорийность-397, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53	
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-76, Жиры-50, Углеводы-224	273-80
<u>Завт. 11-18</u>			
100	№279 Запеканка из творога 1/100	Калорийность-207, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-17	
15	№86 Джем (порциями) 1/15	Калорийность-39, Углеводы-1	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	

200 №457 Чай с сахаром 1/200

Калорийность-38, Углеводы-9

30 №117 Батон нарезной 1/30

Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15

Итого за Завт.11-18

Калорийность-580, Белки-31, Жиры-18,
Углеводы-76

Обед 11-18

100 №12 Салат из редиса 1/100 лето

Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

250 №95 Борщ с капустой и картофелем 1/250

Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7

10 №488 Сметана 1/10

Калорийность-16, Жиры-2

10 №366 Птица отварная 1/10

Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2

100 №372 Биточки из птицы 1/100

Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9

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 №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-750, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-85

Полдник 12

200 №501 Сок 0,2 1/200

Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20

100 № 541 Булочка ванильная 1/100

Калорийность-311, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-53

50 Печенье 1/50

Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37

Итого за Полдник 12 Калорийность-605, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-110

Итого за день Калорийность-1 935, Белки-76, Жиры-62,
Углеводы-271 **273-80**



Ген. директор

Т.К.Корнауков

Повар