

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>обед</u>		
100	Редис с маслом. <small>редис, лук зеленый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
250	Суп картофельный с горохом и курой <small>картофель, куры, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-206, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-18
130	Пюре картофельное. <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
130	Капуста тушеная. <small>капуста, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, морковь, томатная паста, вода, мука, соль, кислота лимонная</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Сосиски отварные.	Калорийность-232, Белки-10, Жиры-21
200	Компот из смеси сухофруктов. <small>вода, сухофрукты, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-17
50	Хлеб (белый)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-21
Итого за обед		Калорийность-1 038, Белки-35, Жиры-49, Углеводы-111
<u>Полдник</u>		
200	Банан	Калорийность-127, Белки-2, Углеводы-31
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-443, Белки-15, Жиры-38, Углеводы-95
<u>Ужин</u>		
100	Салат зеленый с огурцами и помидорами. <small>огурцы, помидоры, салат свежий, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
100/50	Бефстроганов из говядины <small>говядина б/к, э/ч, лук репчатый, сметана, соль, масло сливочное, мука</small>	Калорийность-271, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-4
180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом. <small>каша рассыпчатая греча, масло сливочное</small>	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-48
200	Напиток клюквенный. <small>вода, ягоды свежемороженые-клюква, сахар-песок</small>	Калорийность-30, Углеводы-7
70	Хлеб ржаной 70 гр.	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Итого за Ужин		Калорийность-804, Белки-45, Жиры-27, Углеводы-91
<u>Ужин 2</u>		
200	Молоко 0,2 кг	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Сочник <small>мука, творог, маргарин, яйцо, сметана, сахар-песок, масло растительное, соль, сода, эссенция ванильная</small>	Калорийность-472, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калорийность-588, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-18
Итого за день		Калорийность-2 873, Белки-115, Жиры-143, Углеводы-316

Начальник
лагеряШумилова
Людмила
НиколаевнаЗав. производст
вом

Фадеева

Фадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна