

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150/30	Запеканка творожная с ягодным соусом <i>творог, сахар-песок, мука, крупа манная, ягоды свежемороженые - ч-смородина, сметана, сахар, яйцо, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-452, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-38
100	Бутерброд с сыром. <i>сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-25
200	Какао с молоком. <i>вода, молоко, сахар-песок, какао</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
105	Йогурт фруктовый	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-1 056, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-95
обед		
100	Салат зеленый с помидорами <i>помидоры, салат, масло растительное</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-1
250	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной <i>капуста, курн, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</i>	Калорийность-196, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-9
100	Шницель куриный отбивной <i>куриные грудки, масло растительное, сахар, соль, яйцо</i>	Калорийность-233, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-4
200	Макаронные изделия отварные. <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	Компот из кураги. <i>вода, курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб (белый)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
Итого за обед		Калорийность-1 080, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-120
Полдник		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
200	Мандарин	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-9, Жиры-32, Углеводы-88
Ужин		
100	Салат овощной <i>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
100	Говядина в кисло-сладком соусе <i>говядина б/к, з/ч, лук репчатый, масло растительное, сахар, сахар-песок, томатная паста, лимонная кислота</i>	Калорийность-176, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-9
180	Рис отварной. <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-250, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44
200	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7
70	Хлеб ржаной 70 гр.	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Итого за Ужин		Калорийность-669, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-92
Ужин 2		
200	Коктейль молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
110	Сосиска в тесте <i>сосиски, мука, яйцо, масло растительное, соль, сахар, дрожжи, маргарин</i>	Калорийность-282, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-3
Итого за Ужин 2		Калорийность-398, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-12
Итого за день		Калорийность-3 559, Белки-151, Жиры-167, Углеводы-407

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производст
вомФадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна