

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
110/50	Омлет с зеленым горошком. <small>яйцо, молоко, зеленый горошек, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-168, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-1
70	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами. <small>колбаса вареная, хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-15
200	Какао с молоком. <small>вода, молоко, сахар-песок, какао</small>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
40	Сырок творожный 40 гр	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-39, Углеводы-53
Итого за завтрак		Калорийность-527, Белки-35, Жиры-65, Углеводы-80
<u>обед</u>		
100	Салат из свежих помидоров. <small>помидоры, лук зеленый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
250	Суп картофельный с треской-филе <small>картофель, треска-филе, крупа перловая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-21
280	Ланша с куриным филе и овощами по-школьному <small>куриные грудки, макаронные изделия, сливки 22%, масло сливочное, морковь, перец сладкий, помидоры, петрушка (зелень), соль, вода</small>	Калорийность-558, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-58
200	Компот из свежих фруктов <small>яблоко, груша, мандарин, сахар-песок</small>	Калорийность-65, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб (белый)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
Итого за обед		Калорийность-1 114, Белки-61, Жиры-40, Углеводы-143
<u>Полдник</u>		
200	Груша	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
Итого за Полдник		Калорийность-384, Белки-8, Жиры-33, Углеводы-96
<u>Ужин</u>		
60	Сельдь с луком. <small>сельдь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
100	Котлета "Домашняя" <small>говядина котлетное мясо, свинина б/к задняя часть, молоко, хлеб пшеничный, сахар, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо</small>	Калорийность-290, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-13
200	Пюре картофельное. <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
200	Чай с лимоном. <small>сахар-песок, лимон, чай</small>	Калорийность-28, Углеводы-7
100	Хлеб ржаной	Калорийность-214, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за Ужин		Калорийность-813, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-89
<u>Ужин 2</u>		
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Булочка чайная с творогом. <small>тесто дрожжевое и тесто дрожжевое сдобное., фарш творожный.</small>	Калорийность-262, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калорийность-378, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-18
Итого за день		Калорийность-3 216, Белки-155, Жиры-187, Углеводы-427

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производст
вомФадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна