

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша пшеничная вязкая с маслом. <small>каша пшеничная вязкая, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35
100	Бутерброд с сыром. <small>сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-25
200	Кофейный напиток с молоком. <small>вода, молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-89, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12
40	Яйцо вареное <small>яйцо, соль</small>	Калорийность-68, Белки-6, Жиры-5
105	Йогурт фруктовый	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-912, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-91
обед		
100	Редис с огурцами. <small>редис, огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
250	Борщ с капустой и картофелем. <small>бульон куриный, свекла, капуста, сметана, картофель, морковь, масло сливочное, томатная паста, сахар-песок, соль, лимонная кислота</small>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом. <small>каша рассыпчатая гречка, масло сливочное</small>	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-48
75/75	Биточки по-селянски <small>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь, мука, масло сливочное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-241, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-8
200	Компот из кураги. <small>вода, курага, 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-1 024, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-134
Полдник		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
Итого за Полдник		Калорийность-372, Белки-8, Жиры-33, Углеводы-93
Ужин		
100	Салат овощной <small>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, соль, сахар-песок</small>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
280	Плов. <small>говядина б/к, з/ч, рис, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-593, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-47
200	Компот из свежесзамороженной вишни. <small>ягоды свежесзамороженные - вишня, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-35, Углеводы-9
70	Хлеб ржаной 70 гр.	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Итого за Ужин		Калорийность-843, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-88
Ужин 2		
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Пирожки печеные "Московские" с маком <small>мука, сахар-песок, маргарин, яйцо, мак, соль, масло растительное, мед, дрожжи</small>	Калорийность-344, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10
Итого за Ужин 2		Калорийность-460, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-19
Итого за день		Калорийность-3 611, Белки-140, Жиры-166, Углеводы-425

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производст
вомФадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна