

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша рисовая вязкая с маслом. каша рисовая вязкая., сахар-песок, масло сливочное	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34
100	Бутерброд с сыром. сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-25
200	Чай с сахаром. сахар-песок, чай	Калорийность-43, Углеводы-10
40	Яйцо вареное яйцо, соль	Калорийность-68, Белки-6, Жиры-5
110	Йогурт фруктовый	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак		Калорийность-968, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-100
обед		
100	Салат из свежих помидоров. помидоры, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
250	Рассольник ленинградский. бульон куриный, картошка, сметана, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	Котлеты натуральные из филе птицы. куриные грудки, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-210, Белки-30, Жиры-10
200	Макаронные изделия отварные. макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	Напиток из плодов шиповника. шиповник, сахар-песок	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10
50	Хлеб (белый)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-21
Итого за обед		Калорийность-948, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-119
Полдник		
200	Яблоко	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
Итого за Полдник		Калорийность-379, Белки-8, Жиры-33, Углеводы-94
Ужин		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком. свекла, сыр, масло растительное, соль, чеснок	Калорийность-173, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-6
280	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) говядина б/к, з/ч, капуста, сметана, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль	Калорийность-362, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-7
200	Компот из свежесзамороженной клубники ягоды свежесзамороженные - клубника, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-35, Углеводы-9
100	Хлеб ржаной	Калорийность-214, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за Ужин		Калорийность-784, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-64
Ужин 2		
200	Молоко 0,2 кг	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Булочка "Творожная" мука пшеничная 1 с, творог, молоко, меланж, сахар-песок, дрожжи, маргарин, соль, ванилин	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-37
Итого за Ужин 2		Калорийность-345, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-46
Итого за день		Калорийность-3 424, Белки-157, Жиры-153, Углеводы-423

Начальник
лагеря Шумилова
Людмила
НиколаевнаЗав. производст
вомФадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна