

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	Оладьи с молоком сгущенным. тесто для оладий, молоко сгущенное, масло растительное	Калорийность-385, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-63
100	Бутерброд с сыром. сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-25
200	Какао с молоком. вода, молоко, сахар-песок, какао	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
70	Йогурт фруктовый	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
45	Мороженное 45гр	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
Итого за завтрак		Калорийность-1 144, Белки-41, Жиры-51, Углеводы-133
обед		
60	Сельдь с луком. сельдь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
250	Борщ с фасолью. бульон куриный, свекла, капуста, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
100	Куриная грудка, запеченная с сыром и овощами. куриные грудки, помидоры, сыр, масло растительное, петрушка (зелень), соль	Калорийность-153, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-2
200	Пюре картофельное. картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
200	Компот из чернослива. вода, чернослив, сахар-песок, кислота лимонная	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-822, Белки-42, Жиры-27, Углеводы-103
Полдник		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
200	Нектарин	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-18
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
Итого за Полдник		Калорийность-388, Белки-10, Жиры-33, Углеводы-95
Ужин		
100	Салат Витаминный (первый вариант) капуста, зеленый горошек, перец сладкий, сметана, морковь, лук зеленый, сахар-песок, лимоны	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
100	Биточки "Школьник". соевый белый основной, говядина б/к, з/ч, свинина б/к, вода, лук репчатый, крупа манная, масло растительное, сулугуни, соль	Калорийность-295, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-11
200	Макаронные изделия отварные. макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	Кисель из клюквы (густой). ягоды свежемороженые-клюква, крахмал картофельный, сахар-песок	Калорийность-70, Углеводы-17
100	Хлеб ржаной	Калорийность-214, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за Ужин		Калорийность-922, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-124
Ужин 2		
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	Пицца "Школьная" мука, вода, колбаса вареная, сыр, овощи маринованные, сметана, сахар-песок, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, дрожжи, соль	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-32
Итого за Ужин 2		Калорийность-370, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-42
Итого за день		Калорийность-3 646, Белки-137, Жиры-159, Углеводы-496

Начальник
лагерьШумилина
Людмила
Николаевна

Зав. производством

Фадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна