

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150/30	Сырники из творога с молоком сгущенным 150/30 творог, молоко сгущенное, мука, яйцо, масло растительное, соль	Калорийность-354, Белки-34, Жиры-11, Углеводы-31
70	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами. колбаса вареная, хлеб пшеничный	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-15
200	Чай с сахаром. сахар-песок, чай	Калорийность-43, Углеводы-10
110	Творожок 110 гр	Калорийность-315, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-17
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак		Калорийность-995, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-82
обед		
60	Сельдь с луком. сельдь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
250	Рассольник домашний. бульон куриный, картофель, капуста, сметана, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
280	Азу из говядины. картофель, говядина б/к, з/л, огурцы соленые, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука	Калорийность-327, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-24
200	Компот из смеси сухофруктов. вода, сухофрукты, сахар-песок, кислота лимонная	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-824, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-102
Полдник		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
200	Виноград	Калорийность-144, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
Итого за Полдник		Калорийность-444, Белки-9, Жиры-33, Углеводы-108
Ужин		
100	Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем. капуста, яблоко, сельдерей (корень), вода, соль, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8
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	Компот из свежесмороженной черной смородины. ягоды свежесмороженные - ч-смородина, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-35, Углеводы-9
100	Хлеб ржаной 70 гр.	Калорийность-214, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за Ужин		Калорийность-796, Белки-46, Жиры-21, Углеводы-103
Ужин 2		
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Булочка "Веснушка". мука, вода, сахар, масло сливочное, изюм, дрожжи, яйцо, масло растительное, соль	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Ужин 2		Калорийность-351, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-16
Итого за день		Калорийность-3 410, Белки-165, Жиры-141, Углеводы-410

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производ-
вомФадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна