

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша боярская (из пшена с изюмом) молочко, вода, пшено, масло сливочное, яйцо, сахар-песок, изюм	Калорийность-387, Белки-8, Жиры-24, Углеводы-35
100	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами. кошбаса вареная, хлеб пшеничный	Калорийность-238, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-21
200	Кофейный напиток с молоком. вода, молоко, сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-89, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12
40	Яйцо вареное яйцо, соль	Калорийность-68, Белки-6, Жиры-5
40	Сырок творожный 40 гр	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-39, Углеводы-53
200	Коктейль-молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак		Калорийность-1 006, Белки-47, Жиры-91, Углеводы-130
обед		
100	Салат зеленый с огурцами огурцы, салат, масло растительное	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-1
250/25	Суп картофельный с горохом и курой картофель, куры, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-227, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-20
100	Гуляш из филе индейки филе индейки, вода, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука, соль	Калорийность-128, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-3
180	Рис отварной. рис, масло сливочное, соль	Калорийность-250, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44
200	Компот из кураги. вода, курага, 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-1 003, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-130
Полдник		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
200	Груша	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
50	Кондитерка	Калорийность-333, Белки-12, Жиры-53, Углеводы-91
Итого за Полдник		Калорийность-517, Белки-13, Жиры-54, Углеводы-132
Ужин		
100	Салат витаминный с м/р капуста, перец сладкий, морковь, масло растительное, лук зеленый, сахар-песок, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
200	Макаронные изделия отварные. макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
180	Окорочка запеченные окорочка куриные, сметана, перец черный молотый, соль	Калорийность-637, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-2
200	Чай с сахаром. сахар-песок, чай	Калорийность-43, Углеводы-10
70	Хлеб ржаной 70 гр.	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Итого за Ужин		Калорийность-1 186, Белки-57, Жиры-64, Углеводы-96
Ужин 2		
200	Молоко 0,2 кг	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Булочка чайная с творогом. тесто дрожжевое и тесто дрожжевое соевое, фарш творожный	Калорийность-262, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калорийность-378, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-18
Итого за день		Калорийность-4 090, Белки-176, Жиры-257, Углеводы-506

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производ-
вомФалеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна