

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Омлет натуральный. яйцо, молоко, масло растительное, масло сливочное, соль	Калорийность-305, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-1
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
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-1 029, Белки-57, Жиры-102, Углеводы-100
<u>обед</u>		
100	Салат из свежих помидоров. помидоры, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
250	Суп рисовый с мясом. бульон из говядины, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль	Калорийность-150, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-12
100	Говядина в кисло-сладком соусе говядина б./к. з/ч, лук репчатый, масло растительное, супари, сахар-песок, томатная паста, лимонная кислота	Калорийность-176, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-9
180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом. каша рассыпчатая гречка, масло сливочное	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-48
200	Компот из чернослива. вода, чернослив, 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-1 022, Белки-45, Жиры-33, Углеводы-135
<u>Полдник</u>		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
200	Груша	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
Итого за Полдник		Калорийность-384, Белки-8, Жиры-33, Углеводы-96
<u>Ужин</u>		
100	Салат "Полинский". помидоры, капуста, огурцы, перец сладкий, лук зеленый, масло растительное, вода, сахар-песок, кислота лимонная, соль	Калорийность-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4
280	Плов с курицей. куриные грудки, рис, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-593, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-47
200	Компот из свежесзаморож. ч/смородины ягоды свежесзамороженные - ч-смородина, сахар, лимонная кислота	Калорийность-89, Углеводы-22
70	Хлеб ржаной 70 гр.	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Итого за Ужин		Калорийность-945, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-103
<u>Ужин 2</u>		
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Сочник сахар-песок, мука, творог, маргарин, яйцо, сметана, масло растительное, соль, сода, эссенция ванильная	Калорийность-472, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калорийность-588, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-18
Итого за день		Калорийность-3 968, Белки-169, Жиры-237, Углеводы-452

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производст
вомФадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна