

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150/30	Запеканка творожная с ягодным соусом творог, сахар-песок, мука, крупа манная, ягоды свежемороженые - ч-сморозина, смородина, смородина, сахар, яйцо, масло сливочное, соль	Калорийность-452, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-38
100	Бутерброд с сыром. сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-25
200	Чай с лимоном. сахар-песок, лимон, чай	Калорийность-28, Углеводы-7
130	Йогурт фруктовый	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак		Калорийность-1 141, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-104
обед		
100	Салат зеленый с огурцами и помидорами. огурцы, помидоры, салат свежий, масло растительное	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250/25	Суп "Кудрявый" с говядиной картофель, говядина б/к, з/ч, морковь, яйцо, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-194, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-21
130	Спагетти овощные. макароны, перец сладкий, морковь, сок яблочный, масло сливочное, чеснок, соль	Калорийность-172, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-35
150	Макаронные изделия отварные. макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
100	Фрикасе из отварной курицы. куриные грудки, вода, сливки 22%, лук репчатый, мука, петрушка, соль, чеснок	Калорийность-119, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-1
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-1 033, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-154
Полдник		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
200	Виноград	Калорийность-144, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
Итого за Полдник		Калорийность-444, Белки-9, Жиры-33, Углеводы-108
Ужин		
100	Салат из свеклы с чесноком свекла, масло растительное, чеснок	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Пюре картофельное. картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
100	Котлета "Домашняя" говядина котлетное мясо, свинина б/к задняя часть, молоко, хлеб пшеничный, сахар, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо	Калорийность-290, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-13
200	Напиток клюквенный. вода, ягоды свежемороженые-клюква, сахар-песок	Калорийность-30, Углеводы-7
70	Хлеб ржаной 70 гр.	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Итого за Ужин		Калорийность-747, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-85
Ужин 2		
200	Молоко 0,2 кг	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Коржики молочные. мука, сахар-песок, масло сливочное, молоко, яйцо, масло растительное, кислота лимонная, сода, ванилин	Калорийность-264, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-43
Итого за Ужин 2		Калорийность-380, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-53
Итого за день		Калорийность-3 745, Белки-141, Жиры-161, Углеводы-504

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производст
вомФедеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна