

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша жидкая пшениная с маслом каша жидкая пшениная, сахар-песок, масло сливочное	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
70	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами. колбаса вареная, хлеб пшеничный	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-15
200	Какао с молоком. вода, молоко, сахар-песок, какао	Калорийность-84, Белки-3, 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-721, Белки-42, Жиры-68, Углеводы-114
обед		
100	Салат из свежих помидоров. помидоры, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
250	Суп картофельный со сладким перцем (2004 г) вода, перец сладкий, картофель, кури, сметана, укроп, лук зеленый	Калорийность-182, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-24
100	Биточки рубленые из птицы паровые. куриные грудки, соус паровой, молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-166, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-9
180	Рис отварной. рис, масло сливочное, соль	Калорийность-250, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44
200	Компот из свежих плодов. вода, яблоко, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-82, Углеводы-20
50	Хлеб ржаной	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб (белый)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
Итого за обед		Калорийность-1 014, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-146
Полдник		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
200	Дыня свежая	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-8, Жиры-32, Углеводы-89
Ужин		
60	Сельдь с луком. сельдь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
280	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами. картофель, говядина б/к, з/ч, соус томатный, лук репчатый, масло растительное, сушари, соль	Калорийность-447, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-37
200	Чай с сахаром. сахар-песок, чай	Калорийность-43, Углеводы-10
70	Хлеб ржаной	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Итого за Ужин		Калорийность-742, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-78
Ужин 2		
200	Молоко 0,2 кг	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Ватрушка из дрожжевого теста. тесто дрожжевое и тесто дрожжевое сдобное, фарш творожный, мука, яйцо, масло растительное	Калорийность-180, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-28
Итого за Ужин 2		Калорийность-296, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-37
Итого за день		Калорийность-3 129, Белки-138, Жиры-179, Углеводы-464

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производс-
вомФедеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна