

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
100	Бутерброд с сыром. сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-25
40	Яйцо вареное яйцо, соль	Калорийность-68, Белки-6, Жиры-5
200	Чай с сахаром. сахар-песок, чай	Калорийность-43, Углеводы-10
45	Мороженое 45г	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
130	Йогурт фруктовый	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за завтрак		Калорийность-908, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-95
обед		
100	Салат овощной с яблоками и сладким перцем. помидоры, яблоко, огурцы соленные, перец красный сладкий, лук репчатый, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-115, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
250	Суп картофельный с крупой. бульон куриный, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
100	Говядина в кисло-сладком соусе говядина б/к, з/ч, лук репчатый, масло растительное, сухари, сахар-песок, томатная паста, лимонная кислота	Калорийность-176, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-9
180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом. каша рассыпчатая греча, масло сливочное	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-48
200	Компот из чернослива. слива, чернослив, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-17
50	Хлеб (черный) 50гр	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб (белый)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
Итого за обед		Калорийность-981, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-143
Полдник		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
200	Нектарин	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-18
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
Итого за Полдник		Калорийность-388, Белки-10, Жиры-33, Углеводы-95
Ужин		
100	Салат овощной помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, соль, сахар-песок	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
100	Котлета натуральная из филе птицы. куриные грудки, соль, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-30, Жиры-10
200	Макаронные изделия отварные. макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
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-708, Белки-43, Жиры-21, Углеводы-84
Ужин 2		
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	Пицца "Школьная" мука, вода, колбаса вареная, сыр, огурцы маринованные, сметана, сахар-песок, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, дрожжи, соль	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-32
Итого за Ужин 2		Калорийность-370, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-42
Итого за день		Калорийность-3 355, Белки-140, Жиры-142, Углеводы-458

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производст
вомФадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна