

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
110/50	Омлет с зеленым горошком. яйцо, молоко, зеленый горошек, масло сливочное, соль	Калорийность-168, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-1
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
103	Йогурт фруктовый	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-521, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-46
обед		
100	Салат "Школьные годы". огурцы, капуста, помидоры, масло растительное, соль	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
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	Котлеты рубленые из птицы. куриные грудки, соус белый основной, молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари, масло растительное, масло сливочное, соль	Калорийность-232, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-16
180	Рис отварной. рис, масло сливочное, соль	Калорийность-250, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44
200	Компот из кураги курага, сахар-песок, лимонная кислота	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20
50	Хлеб (черный) 50гр	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб (белый)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
Итого за обед		Калорийность-1 121, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-148
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 из квашеной капусты. капуста квашеная, лук зеленый, сахар-песок, масло растительное	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
280	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами. картофель, говядина б/к, з/ч, соус томатный, лук репчатый, масло растительное, сухари, соль	Калорийность-447, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-37
200	Кисель из клюквы (густой). ягоды свежемороженые-клюква, крахмал картофельный, сахар-песок	Калорийность-70, Углеводы-17
70	Хлеб ржаной 70 гр.	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Итого за Ужин		Калорийность-752, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-92
Ужин 2		
200	Коктейль-молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с зеленым луком и яйцом) тесто дрожжевое и тесто дрожжевое сдобное, фарш из зеленого лука с яйцом, мука, яйцо, масло растительное	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26
Итого за Ужин 2		Калорийность-260, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-3 042, Белки-115, Жиры-137, Углеводы-417

Начальник
лагеряШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав. производ-
ствомФалеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна