

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Директор

Потеряева, Л. В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Голень цыплят бройлеров запечённая (лагерь) голень цыплят-бройлеров лет пл, масло подсолнечное лет пл, сметана 15% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-253, Белки-11, Жиры-38	40-45
150	Каша перловая рассыпчатая (лагерь) крупа перловая лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-93
180	Какао на сгущённом молоке (лагерь) молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, какао-порошок лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	15-70
50	Ватрушка с повидлом (лагерь) яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, повидло лет пл, сахар-песок лет пл, масло подсолнечное лет пл, дрожжи лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-34	4-75
125	Бифилин-М (лагерь)	Калорийность-245, Жиры-3, Углеводы-53	40-00
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-973, Белки-23, Жиры-50, Углеводы-141	109-13
Обед			
60	Салат "Золотая осень" п/ф (лагерь) капуста белокачанная п.ф. лет пл, яблоко лет пл, морковь п.ф. лет пл, кукуруза десертная лет пл, лук репчатый п.ф. лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	6-42
250/25	Суп картофельный с крупной и цыпленком п/ф (лагерь) картофель п.ф. лет пл, тушки цыплят-бройлеров потрошенные лет пл, крупа перловая лет пл, морковь п.ф. лет пл, лук репчатый п.ф. лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	18-08
80	Голубец ленивый п/ф (лагерь) говядина 1 категории б.к. лет пл, капуста белокачанная п.ф. лет пл, лук репчатый п.ф. лет пл, масло подсолнечное лет пл, крупа рисовая лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-15	30-30
25	Соус сметанный с томатом п/ф (лагерь) сметана 15% м.д.ж лет пл, лук репчатый п.ф. лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, томатная паста 25%сух.вещ. лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	2-15
150	Макаронные изделия с сыром (лагерь) макаронные изделия высшего сорта лет пл, сыр российский лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-28	18-65
200	Компот из клюквы (лагерь) клюква лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-101, Углеводы-25	11-94
24	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-56
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-116	90-87
Итого за день		Калорийность-1787, Белки-50, Жиры-74, Углеводы-257	200-00

Директор

Потеряева И.В.

Исх. №

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша рисовая молочная вязкая (лагерь) крупа рисовая лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл, сахар-песок лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	11-90
15	Масло сливочное (лагерь) масло сливочное лет пл	Калорийность-99, Жиры-11	14-25
200	Какао на сгущённом молоке (лагерь) молоко сгущённое с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, какао-порошок лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	17-45
30	Сыр "Российский" (лагерь) сыр российский лет пл	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-4	19-67
20	Хлеб пшеничный (лагерь) хлеб пшеничный лет пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-586, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-66	64-57
Обед			
60	Салат "Обской" п/ф (лагерь) огурец лет пл, томат лет пл, масло подсолнечное лет пл, лук репчатый п.ф. лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	7-98
250/25	Борщ из свежей капусты с говядиной п/ф (лагерь) говядина 1 категории б.к. лет пл, свекла п.ф. лет пл, капуста белокачанная п.ф. лет пл, картофель п.ф. лет пл, лук репчатый п.ф. лет пл, морковь п.ф. лет пл, томатная паста 25%суж.вещ. лет пл, сахар-песок лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-12	32-94
80/40	Гуляш из говядины п/ф (лагерь) говядина 1 категории б.к. лет пл, лук репчатый п.ф. лет пл, масло подсолнечное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, томатная паста 25%суж.вещ. лет пл	Калорийность-188, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-25	73-71
150	Макаронные изделия отварные (лагерь) макаронные изделия высшего сорта лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31	7-66
200	Компот из кураги (лагерь) курага лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-81, Углеводы-20	8-70
41	Хлеб пшеничный (лагерь) хлеб пшеничный лет пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-67
20	Хлеб бородинский (лагерь) хлеб бородинский лет пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-846, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-118	135-43
Итого за день		Калорийность-1432, Белки-54, Жиры-57, Углеводы-184	200-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

06.06.2023 (вторник)

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

150	Омлет натуральный (лагерь)	Калорийность-300, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-31	23-41
200/15/10	Чай с сахаром и лимоном (лагерь)	Калорийность-42, Углеводы-10	3-87
100	Булочка творожная (лагерь)	Калорийность-271, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-41	17-02
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-660, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-92	45-60

Обед

60	Салат "Ромашка" п/ф (лагерь)	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9	6-84
250/25	Рассольник "Ленинградский" с говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-230, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-19	41-20
15	Сметана 15%жир. (лагерь)	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1	3-30
170/85	Жаркое с говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-401, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-20	90-65
180	Компот из брусники (лагерь)	Калорийность-91, Углеводы-23	9-43
19	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-21
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-918, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-89	154-40
Итого за день		Калорийность-1 578, Белки-67, Жиры-51, Углеводы-181	200-00

Директор



Потеряева И.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

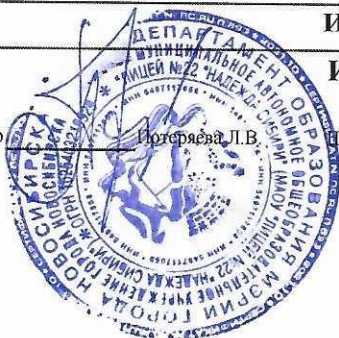
Калькулятор

Брованова Н.В.

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Филе цыплят запечёное (лагерь)	Калорийность-211, Белки-12, Жиры-33	46-05
150	Каша перловая рассыпчатая (лагерь)	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-93
200/15	Чай с сахаром (лагерь)	Калорийность-40, Углеводы-10	2-11
40	Слойка с сахаром (лагерь)	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-33	9-68
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
150	Яблоко (лагерь)	Калорийность-61, Углеводы-13	17-25
Итого за Завтрак		Калорийность-565, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-87	83-32
Обед			
60/30	Винегрет овощной с зелёным горошком п/ф (лагерь)	Калорийность-2, Белки-10, Жиры-135, Углеводы-10	18-63
250/25	Суп картофельный с горохом и говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-175, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15	29-90
100	Котлета из говядины п/ф (лагерь)	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	45-99
25	Соус сметанный с томатом п/ф (лагерь)	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	2-15
150	Каша гречневая рассыпчатая (лагерь)	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	9-33
200	Компот из облепихи (лагерь)	Калорийность-92, Углеводы-23	7-05
29	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-86
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-39, Жиры-170, Углеводы-89	116-68
Итого за день		Калорийность-1 318, Белки-59, Жиры-213, Углеводы-176	200-00

Директор



Игоряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Брованова Н.В.

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

- 150 **Макаронник с мясом п/ф (лагерь)** Калорийность-417, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-59 69-22

яйцо куриное лет пл, говядина 1 категории б к лет пл, масло подсолнечное лет пл, макаронные изделия высшего сорта лет пл, лук репчатый п ф лет пл, сухари панировочные лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл

- 180 **Чай со сгущённым молоком (лагерь)** Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16 8-26

молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, сахар-песок лет пл, чай чёрный байховый лет пл

- 50 **Шанежка с яблоками (лагерь)** Калорийность-184, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-26 7-96

яйцо куриное лет пл, яблоко лет пл, мука пшеничная высший сорт лет пл, сахар-песок лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл, дрожжи лет пл, сметана 15% м.д.ж лет пл, масло подсолнечное лет пл

- 20 **Хлеб пшеничный (лагерь)** Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 1-30

Итого за Завтрак Калорийность-753, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-111 86-74

Обед

- 60 **Салат из моркови с зеленым горошком п/ф (лагерь)** Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4 9-86

горошек зелёный консерв. лет пл, морковь п ф лет пл, масло подсолнечное лет пл

- 250/25 **Щи из свежей капусты с картофелем и цыпленком п/ф (лагерь)** Калорийность-143, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11 18-67

капуста белокочанная п ф лет пл, тушки цыплят-бройлеров потрошенные лет пл, картофель п ф лет пл, морковь п ф лет пл, лук репчатый п ф лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, томатная паста 25%сух.вещ. лет пл, масло подсолнечное лет пл

- 80 **Кета запечённая (лагерь)** Калорийность-202, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-2 49-38

кета с м.п. потрош. без головы лет пл, масло подсолнечное лет пл, мука пшеничная высший сорт лет пл, соль поваренная йодированная лет пл

- 150 **Рис отварной с овощами п/ф (лагерь)** Калорийность-129, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15 17-95

крупа рисовая лет пл, горошек зелёный консерв. лет пл, морковь п ф лет пл, кукуруза десертная лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл

- 180 **Сок "Сады Придонья" (лагерь)** Калорийность-50, Углеводы-13 15-84

- 24 **Хлеб пшеничный (лагерь)** Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12 1-56

Итого за Обед Калорийность-653, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-57 113-26

Итого за день Калорийность-1 406, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-168 200-00

Директор

Потеряева Л.В.

Повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

09.06.2023 (пятница)

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

80	Котлета из курицы (лагерь) 2	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	25-14
филе грудки цыплят-бройлеров лет пл, хлеб пшеничный лет пл, сухари панировочные лет пл, масло подсолнечное лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл			
150	Каша гречневая рассыпчатая (лагерь)	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	9-33
крупа гречневая ядрица лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл			
200/15	Чай с сахаром (лагерь)	Калорийность-40, Углеводы-10	2-11
сахар-песок лет пл, чай чёрный байховый лет пл			
20	Сыр "Российский" (лагерь)	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-2	13-11
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак		Калорийность-487, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-47	52-76

Обед

60	Салат "Веснушка" п/ф (лагерь)	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	6-69
капуста белокачанная п ф лет пл, кукуруза десертная лет пл, сахар-песок лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл			
250/25	Суп картофельный с макаронами и цыплёнком п/ф (лагерь)	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	18-20
картофель п ф лет пл, тушки цыплят-бройлеров потрошенные лет пл, макаронные изделия высшего сорта лет пл, морковь п ф лет пл, лук репчатый п ф лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл			
100/100	Капуста тушёная с говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-284, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-20	100-90
говядина 1 категории б к лет пл, капуста белокачанная п ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, лук репчатый п ф лет пл, морковь п ф лет пл, сахар-песок лет пл, томатная паста 25%сух.вещ. лет пл, соль поваренная йодированная лет пл			
200	Компот из клюквы (лагерь)	Калорийность-101, Углеводы-25	11-94
клюква лет пл, сахар-песок лет пл			
70	Булочка с изюмом (лагерь)	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-49	6-56
яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, изюм лет пл, сахар-песок лет пл, масло подсолнечное лет пл, дрожжи лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, ванилин лет пл			
18	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-18
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-922, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-139	147-24
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-59, Жиры-47, Углеводы-186	200-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Омлет натуральный (лагерь) яйцо куриное лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл	Калорийность-300, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-31	23-41
180	Чай со сгущённым молоком (лагерь) молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, сахар-песок лет пл, чай чёрный байховый лет пл	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	8-26
130	Яблоко (лагерь)	Калорийность-53, Углеводы-11	14-95
50	Кекс "Ночка" (лагерь) яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высший сорт лет пл, сахар-песок лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, изюм лет пл, какао-порошок лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-236, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-31	19-30
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-741, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-99	67-22
Обед			
60	Салат "Веселая мозаика" н/ф (лагерь) капуста белокачанная н ф лет пл, огурцы солёные без уксуса лет пл, морковь н ф лет пл, лук репчатый н ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, сахар-песок лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	8-22
250/25	Рассольник "Ленинградский" с цыпленком н/ф (лагерь) картофель н ф лет пл, тушки цыплят-бройлеров потрошенные лет пл, огурцы солёные без уксуса лет пл, морковь н ф лет пл, лук репчатый н ф лет пл, крупа перловая лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-20	27-77
70/35	Бефстроганов из говядины н/ф (лагерь) говядина I категории б к лет пл, лук репчатый н ф лет пл, сметана 15% м.д.ж лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, мука пшеничная высший сорт лет пл	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-11	68-66
150	Каша гречневая рассыпчатая (лагерь) крупа гречневая ядрица лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	9-33
180	Сок "Сады Придонья" (лагерь)	Калорийность-50, Углеводы-13	15-84
18.5	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-19
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-74	132-78
Итого за день		Калорийность-1 469, Белки-47, Жиры-64, Углеводы-173	200-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

150	Макаронник с мясом п/ф (лагерь) яйцо куриное лет пл, говядина I категории б к лет пл, масло подсолнечное лет пл, макаронные изделия высшего сорта лет пл, лук репчатый п ф лет пл, сухари панировочные лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл	Калорийность-417, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-59	69-22
200/15	Чай с сахаром (лагерь) сахар-песок лет пл, чай чёрный байховый лет пл	Калорийность-40, Углеводы-10	2-11
50	Крендель сахарный (лагерь) яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, масло подсолнечное лет пл, сахар-песок лет пл, дрожжи лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29	3-73
25	Сыр "Российский" (лагерь)	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-3	16-39
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-769, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-108	92-75

Обед

60	Салат "Изюминка" п/ф (лагерь) капуста белокачанная п ф лет пл, изюм лет пл, сахар-песок лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	5-65
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой п/ф (лагерь) картофель п ф лет пл, сайра лет пл, крупа перловая лет пл, морковь п ф лет пл, лук репчатый п ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	24-95
100	Филе цыплят запечёное (лагерь) филе грудки цыплят-бройлеров лет пл, масло подсолнечное лет пл, сметана 15% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-211, Белки-12, Жиры-33	46-05
150	Картофельное пюре п/ф (лагерь) картофель п ф лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	18-31
180	Компот из брусники (лагерь) брусника лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-91, Углеводы-23	9-43
17	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-09
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-743, Белки-23, Жиры-49, Углеводы-82	107-25
Итого за день		Калорийность-1 512, Белки-50, Жиры-72, Углеводы-190	200-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150/20	Сырники из творога со сгущенным молоком (лагерь) творог 5.0% м.д.ж лет пл, яйцо куриное лет пл, молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, масло подсолнечное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-334, Белки-27, Жиры-5, Углеводы-45	63-08
200	Чай со сгущенным молоком (лагерь) молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, сахар-песок лет пл, чай чёрный байховый лет пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-17
100	Булочка с изюмом (лагерь) яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, изюм лет пл, сахар-песок лет пл, масло подсолнечное лет пл, дрожжи лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, ванилин лет пл	Калорийность-388, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-69	9-38
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-886, Белки-38, Жиры-20, Углеводы-142	82-93
Обед			
60	Помидоры свежие (лагерь)	Калорийность-14, Углеводы-2	10-09
250/25	Борщ из свежей капусты с говядиной п/ф (лагерь) говядина 1 категории б к лет пл, свекла п ф лет пл, капуста белокачанная п ф лет пл, картофель п ф лет пл, лук репчатый п ф лет пл, морковь п ф лет пл, томатная паста 25%сух.вещ. лет пл, сахар-песок лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-12	32-94
85	Кета запечённая (лагерь) кета с м., потрош. без головы лет пл, масло подсолнечное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-214, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-2	52-47
150	Рис отварной (лагерь) крупа рисовая лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-215, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28	11-71
180	Компот из яблок (лагерь) яблоко лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-83, Углеводы-20	6-53
24	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-56
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-821, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-84	117-07
Итого за день		Калорийность-1 707, Белки-71, Жиры-47, Углеводы-226	200-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Голень цыплят бройлеров запечённая (лагерь) голень цыплят-бройлеров лет пл, масло подсолнечное лет пл, сметана 15% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-253, Белки-11, Жиры-38	40-45
150	Каша перловая рассыпчатая (лагерь) крупа перловая лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-93
180	Какао на сгущённом молоке (лагерь) молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, какао-порошок лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	15-70
50	Ватрушка с повидлом (лагерь) яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, повидло лет пл, сахар-песок лет пл, масло подсолнечное лет пл, дрожжи лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-34	4-75
125	Бифилин-М (лагерь)	Калорийность-245, Жиры-3, Углеводы-53	40-00
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-973, Белки-23, Жиры-50, Углеводы-141	109-13
Обед			
60	Салат "Золотая осень" п/ф (лагерь) капуста белокачанная п.ф лет пл, яблоко лет пл, морковь п.ф лет пл, кукуруза десертная лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	6-42
250/25	Суп картофельный с крупой и цыпленком п/ф (лагерь) картофель п.ф лет пл, тушки цыплят-бройлеров потрошенные лет пл, крупа перловая лет пл, морковь п.ф лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	18-08
80	Голубец ленивый п/ф (лагерь) говядина 1 категории б.к лет пл, капуста белокачанная п.ф лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, крупа рисовая лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-15	30-30
25	Соус сметанный с томатом п/ф (лагерь) сметана 15% м.д.ж лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, томатная паста 25% сух.вещ. лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	2-15
150	Макаронные изделия с сыром (лагерь) макаронные изделия высшего сорта лет пл, сыр российский лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-28	18-65
200	Компот из клюквы (лагерь) клюква лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-101, Углеводы-25	11-94
24	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-56
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-116	90-87
Итого за день		Калорийность-1 787, Белки-50, Жиры-74, Углеводы-257	200-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

200 **Каша рисовая молочная вязкая (лагерь)** Калорийность-203, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31 11-90

крупка рисовая лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл, сахар-песок лет пл, соль поваренная йодированная лет пл

15 **Масло сливочное (лагерь)** Калорийность-99, Жиры-11 14-25

200 **Какао на сгущённом молоке (лагерь)** Калорийность-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 17-45

молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, какао-порошок лет пл, сахар-песок лет пл

30 **Сыр "Российский" (лагерь)** Калорийность-90, Белки-4, Жиры-4 19-67

20 **Хлеб пшеничный (лагерь)** Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 1-30

Итого за Завтрак Калорийность-586, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-66 64-57

Обед

60 **Салат "Обской" п/ф (лагерь)** Калорийность-64, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2 7-98

огурец лет пл, томат лет пл, масло подсолнечное лет пл, лук репчатый п ф лет пл, соль поваренная йодированная лет пл

250/25 **Борщ из свежей капусты с говядиной п/ф (лагерь)** Калорийность-199, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-12 32-94

говядина 1 категории б к лет пл, свекла п ф лет пл, капуста белокачанная п ф лет пл, картофель п ф лет пл, лук репчатый п ф лет пл, морковь п ф лет пл, томатная паста 25%сух.вещ. лет пл, сахар-песок лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл

80/40 **Гуляш из говядины п/ф (лагерь)** Калорийность-188, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-25 73-71

говядина 1 категории б к лет пл, лук репчатый п ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, томатная паста 25%сух.вещ. лет пл

150 **Макаронные изделия отварные (лагерь)** Калорийность-178, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31 7-66

макаронные изделия высшего сорта лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл

200 **Компот из кураги (лагерь)** Калорийность-81, Углеводы-20 8-70

курага лет пл, сахар-песок лет пл

41 **Хлеб пшеничный (лагерь)** Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20 2-67

20 **Хлеб бородинский (лагерь)** Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 1-77

Итого за Обед Калорийность-846, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-118 135-43

Итого за день Калорийность-1 432, Белки-54, Жиры-57, Углеводы-184 200-00

Директор

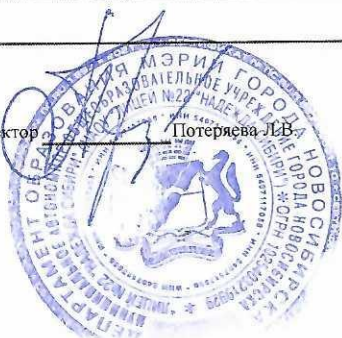
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



20.06.2023 (вторник)

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

100	Филе цыплят запечёное (лагерь) филе грудки цыплят-бройлеров лет пл, масло подсолнечное лет пл, сметана 15% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-211, Белки-12, Жиры-33	46-05
150	Каша перловая рассыпчатая (лагерь) крупа перловая лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-93
200/15	Чай с сахаром (лагерь) сахар-песок лет пл, чай чёрный байховый лет пл	Калорийность-40, Углеводы-10	2-11
40	Слойка с сахаром (лагерь) тесто слоеное бездрожжевое лет пл, яйцо куриное лет пл, сахар-песок лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-33	9-68
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
150	Яблоко (лагерь)	Калорийность-61, Углеводы-13	17-25
Итого за Завтрак		Калорийность-565, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-87	83-32

Обед

60/30	Винегрет овощной с зелёным горошком п/ф (лагерь) горошек зелёный консерв. лет пл, картофель п.ф лет пл, огурцы солёные без уксуса лет пл, свекла п.ф лет пл, морковь п.ф лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-2, Белки-10, Жиры-135, Углеводы-10	18-63
250/25	Суп картофельный с горохом и говядиной п/ф (лагерь) картофель п.ф лет пл, говядина 1 категории б.к лет пл, горох лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, морковь п.ф лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-175, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15	29-90
100	Котлета из говядины п/ф (лагерь) говядина 1 категории б.к лет пл, хлеб пшеничный лет пл, сухари панировочные лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	45-99
25	Соус сметанный с томатом п/ф (лагерь) сметана 15% м.д.ж лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, томатная паста 25% сух.вещ. лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	2-15
150	Каша гречневая рассыпчатая (лагерь) крупа гречневая ядрица лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	9-33
200	Компот из облепихи (лагерь) облепиха лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-92, Углеводы-23	7-05
29	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-86
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-39, Жиры-170, Углеводы-89	116-68
Итого за день		Калорийность-1318, Белки-59, Жиры-213, Углеводы-176	200-00

Директор

Потеряева Т.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

150	Омлет натуральный (лагерь) яйцо куриное лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл	Калорийность-300, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-31	23-41
200/15/10	Чай с сахаром и лимоном (лагерь) сахар-песок лет пл, лимон лет пл, чай чёрный байховый лет пл	Калорийность-42, Углеводы-10	3-87
100	Булочка творожная (лагерь) яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, творог 5,0% м.д.ж лет пл, сахар-песок лет пл, дрожжи лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, ванилин лет пл	Калорийность-271, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-41	17-02
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-660, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-92	45-60

Обед

60	Салат "Ромашка" н/ф (лагерь) картофель н ф лет пл, кукуруза десертная лет пл, лук репчатый н ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9	6-84
250/25	Рассольник "Ленинградский" с говядиной н/ф (лагерь) картофель н ф лет пл, говядина I категории б к лет пл, огурцы солёные без уксуса лет пл, морковь н ф лет пл, лук репчатый н ф лет пл, крупа перловая лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-230, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-19	41-20
15	Сметана 15%жир. (лагерь)	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1	3-30
170/85	Жаркое с говядиной н/ф (лагерь) говядина I категории б к лет пл, картофель н ф лет пл, лук репчатый н ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, томатная паста 25%сух.вещ. лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-401, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-20	90-65
180	Компот из брусники (лагерь) брусника лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-91, Углеводы-23	9-43
19	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-21
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-918, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-89	154-40
Итого за день		Калорийность-1 578, Белки-67, Жиры-51, Углеводы-181	200-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

150	Макаронник с мясом п/ф (лагерь) яйцо куриное лет пл, говядина 1 категории б к лет пл, масло подсолнечное лет пл, макаронные изделия высшего сорта лет пл, лук репчатый п ф лет пл, сухари панировочные лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл	Калорийность-417, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-59	69-22
180	Чай со сгущённым молоком (лагерь) молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, сахар-песок лет пл, чай чёрный байховый лет пл	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	8-26
50	Шанежка с яблоками (лагерь) яйцо куриное лет пл, яблоко лет пл, мука пшеничная высший сорт лет пл, сахар-песок лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл, дрожжи лет пл, сметана 15% м.д.ж лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-184, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-26	7-96
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-753, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-111	86-74

Обед

60	Салат из моркови с зеленым горошком п/ф (лагерь) горошек зелёный консерв. лет пл, морковь п ф лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	9-86
250/25	Щи из свежей капусты с картофелем и цыпленком п/ф (лагерь) капуста белокочанная п ф лет пл, тушки цыплят-бройлеров потрошенные лет пл, картофель п ф лет пл, морковь п ф лет пл, лук репчатый п ф лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, томатная паста 25%сух.вещ. лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11	18-67
80	Кета запечённая (лагерь) кета с м., потрош. без головы лет пл, масло подсолнечное лет пл, мука пшеничная высший сорт лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-202, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-2	49-38
150	Рис отварной с овощами п/ф (лагерь) крупа рисовая лет пл, горошек зелёный консерв. лет пл, морковь п ф лет пл, кукуруза десертная лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-129, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	17-95
180	Сок "Сады Придонья" (лагерь)	Калорийность-50, Углеводы-13	15-84
24	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-56
Итого за Обед		Калорийность-653, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-57	113-26
Итого за день		Калорийность-1 406, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-168	200-00

Директор

Потеряева И.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Котлета из курицы (лагерь) 2 филе грудки цыплят-бройлеров лет пл, хлеб пшеничный лет пл, сухари панировочные лет пл, масло подсолнечное лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	25-14
150	Каша гречневая рассыпчатая (лагерь) крупа гречневая ядрица лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	9-33
200/15	Чай с сахаром (лагерь) сахар-песок лет пл, чай чёрный байховый лет пл	Калорийность-40, Углеводы-10	2-11
20	Сыр "Российский" (лагерь)	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-2	13-11
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак		Калорийность-487, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-47	52-76
Обед			
60	Салат "Веснушка" п/ф (лагерь) капуста белокачанная п ф лет пл, кукуруза десертная лет пл, сахар-песок лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	6-69
250/25	Суп картофельный с макаронами и цыплёнком п/ф (лагерь) картофель п ф лет пл, тушки цыплят-бройлеров потрошенные лет пл, макаронные изделия высшего сорта лет пл, морковь п ф лет пл, лук репчатый п ф лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	18-20
100/100	Капуста тушёная с говядиной п/ф (лагерь) говядина I категории б к лет пл, капуста белокачанная п ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, лук репчатый п ф лет пл, морковь п ф лет пл, сахар-песок лет пл, томатная паста 25%сух.вещ. лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-284, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-20	100-90
200	Компот из клюквы (лагерь) клюква лет пл, сахар-песок лет пл	Калорийность-101, Углеводы-25	11-94
70	Булочка с изюмом (лагерь) яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высший сорт лет пл, изюм лет пл, сахар-песок лет пл, масло подсолнечное лет пл, дрожжи лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, ванилин лет пл	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-49	6-56
18	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-18
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-922, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-139	147-24
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-59, Жиры-47, Углеводы-186	200-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



26.06.2023 (понедельник)

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

200 **Каша пшеничная молочная вязкая (лагерь)** Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36 10-01

крупка пшеничная лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл, сахар-песок лет пл, соль поваренная йодированная лет пл

10 **Масло сливочное (лагерь)** Калорийность-66, Жиры-7 9-50

200 **Какао на сгущённом молоке (лагерь)** Калорийность-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 17-45

молоко сгущённое с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, какао-порошок лет пл, сахар-песок лет пл

75 **Рулетик с маком (лагерь)** Калорийность-297, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-41 12-85

яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, масло подсолнечное лет пл, сахар-песок лет пл, мак масличный лет пл, дрожжи лет пл, соль поваренная йодированная лет пл

250 **Апельсины (лагерь)** Калорийность-103, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-18 34-50

20 **Хлеб пшеничный (лагерь)** Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 1-30

Итого за Завтрак Калорийность-939, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-130 85-61

Обед

60 **Огурцы свежие (лагерь)** Калорийность-9, Углеводы-3 6-73

250/25 **Борщ из свежей капусты с цыпленком п/ф (лагерь)** Калорийность-137, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-9 19-51

тушки цыплят-бройлеров потрошенные лет пл, свекла п.ф. лет пл, капуста белокачанная п.ф. лет пл, картофель п.ф. лет пл, лук репчатый п.ф. лет пл, морковь п.ф. лет пл, томатная паста 25% сух.вещ. лет пл, сахар-песок лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, масло подсолнечное лет пл

90 **Котлета из кеты п/ф (лагерь)** Калорийность-164, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14 52-79

кета с м., потрош. без головы лет пл, яйцо куриное лет пл, хлеб пшеничный лет пл, лук репчатый п.ф. лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл

150 **Рагу из овощей с кабачками п/ф (лагерь)** Калорийность-186, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-20 23-65

картофель п.ф. лет пл, кабачок свежий лет пл, капуста белокачанная п.ф. лет пл, морковь п.ф. лет пл, сметана 15% м.д.ж лет пл, горошек зелёный консерв. лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, мука пшеничная высшего сорта лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл

200 **Компот из кураги (лагерь)** Калорийность-81, Углеводы-20 8-70

курага лет пл, сахар-песок лет пл

19 **Хлеб пшеничный (лагерь)** Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9 1-24

20 **Хлеб бородинский (лагерь)** Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 1-77

Итого за Обед Калорийность-662, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-83 114-39

Итого за день Калорийность-1 601, Белки-49, Жиры-61, Углеводы-213 200-00

Директор

Потеряева Д.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Омлет натуральный (лагерь) яйцо куриное лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, молоко сухое цельное 26,0% м.д.ж лет пл	Калорийность-300, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-31	23-41
180	Чай со сгущённым молоком (лагерь) молоко сгущенное с сахаром 8,5% м.д.ж лет пл, сахар-песок лет пл, чай чёрный байховый лет пл	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	8-26
130	Яблоко (лагерь)	Калорийность-53, Углеводы-11	14-95
50	Кекс "Ночка" (лагерь) яйцо куриное лет пл, мука пшеничная высший сорт лет пл, сахар-песок лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, изюм лет пл, какао-порошок лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-236, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-31	19-30
20	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за Завтрак		Калорийность-741, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-99	67-22
Обед			
60	Салат "Веселая мозаика" п/ф (лагерь) капуста белокачанная п.ф лет пл, огурцы солёные без уксуса лет пл, морковь п.ф лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, масло подсолнечное лет пл, сахар-песок лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	8-22
250/25	Рассольник "Ленинградский" с цыпленком п/ф (лагерь) картофель п.ф лет пл, тушки цыплят-бройлеров потрошенные лет пл, огурцы солёные без уксуса лет пл, морковь п.ф лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, крупа перловая лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-20	27-77
70/35	Бефстроганов из говядины п/ф (лагерь) говядина 1 категории б.к лет пл, лук репчатый п.ф лет пл, сметана 15% м.д.ж лет пл, масло подсолнечное лет пл, соль поваренная йодированная лет пл, мука пшеничная высший сорт лет пл	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-11	68-66
150	Каша гречневая рассыпчатая (лагерь) крупа гречневая ядрица лет пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж лет пл, соль поваренная йодированная лет пл	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	9-33
180	Сок "Сады Придонья" (лагерь)	Калорийность-50, Углеводы-13	15-84
18.5	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-19
20	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-74	132-78
Итого за день		Калорийность-1 469, Белки-47, Жиры-64, Углеводы-173	200-00

Директор

Гютеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.