

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
250	Каша рисовая молочная вязкая (лагерь)	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	16-95
10	Масло сливочное (лагерь)	Калорийность-66, Жиры-7	10-00
200	Какао на сгущённом молоке (лагерь)	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	18-65
30	Сыр "Российский" (лагерь)	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-4	19-99
30	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
Итого за Завтрак			68-02
Обед			
60	Салат "Обской" п/ф (лагерь)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	11-80
250/25	Борщ из свежей капусты с говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-12	34-64
20	Сметана 15%жир. (лагерь)	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1	4-85
100/50	Гуляш из говядины п/ф (лагерь)	Калорийность-235, Белки-22, Жиры-10, Углеводы-31	98-66
150	Макаронные изделия отварные (лагерь)	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31	8-03
200	Компот из кураги (лагерь)	Калорийность-81, Углеводы-20	8-30
33	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-70
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед			171-98
Итого за день			240-00



Директор Для Петеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор 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			
100	Филе цыплят запечёное (лагерь)	Калорийность-211, Белки-12, Жиры-33	59-36
150	Каша перловая рассыпчатая (лагерь)	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	7-46
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	10-26
150	Мандарин (лагерь)	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	34-50
30	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
Итого за Завтрак			116-12
Обед			
60/30	Винегрет овощной с зелёным горошком п/ф (лагерь)	Калорийность-2, Белки-10, Жиры-135, Углеводы-10	15-90
250/25	Суп картофельный с горохом и говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-175, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15	31-90
100	Котлета из говядины п/ф (лагерь)	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	49-38
50	Соус сметанный с томатом п/ф (лагерь)	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4	4-63
150	Каша гречневая рассыпчатая (лагерь)	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	8-84
180	Компот из облепихи (лагерь)	Калорийность-83, Углеводы-21	8-01
27	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед			123-88
Итого за день			240-00



Директор Подгряева 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			
170	Омлет натуральный (лагерь)	Калорийность-340, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-35	41-81
200	Чай с лимоном и сахаром (лагерь)	Калорийность-42, Углеводы-10	2-86
100	Булочка творожная (лагерь)	Калорийность-271, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-41	19-22
30	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-782, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-113	69-32
Обед			
60	Салат "Ромашка" п/ф (лагерь)	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9	6-91
250/25	Рассольник "Ленинградский" с цыпленком п/ф (лагерь)	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-20	25-76
20	Сметана 15%жир. (лагерь)	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1	4-85
200/100	Жаркое с говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-472, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-23	113-17
200	Компот из брусники (лагерь)	Калорийность-101, Углеводы-25	14-71
28	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-28
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед		Калорийность-1 005, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-104	170-68
Итого за день		Калорийность-1 787, Белки-78, Жиры-55, Углеводы-217	240-00



Директор Потерьева 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			
70	Котлета из курицы (лагерь) 2	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	28-10
150	Каша гречневая рассыпчатая (лагерь)	Калорийность-163, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	8-84
200/15	Чай с сахаром (лагерь)	Калорийность-40, Углеводы-10	2-11
20	Сыр "Российский" (лагерь)	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-2	13-33
150	Апельсины (лагерь)	Калорийность-62, Жиры-1, Углеводы-11	27-00
30	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
Итого за Завтрак		Калорийность-515, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-53	81-81
Обед			
60	Салат "Веснушка" п/ф (лагерь)	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	6-76
250/25	Суп картофельный с макаронами и цыпленком п/ф (лагерь)	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	20-76
75/75	Капуста тушёная с говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-213, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-15	80-45
150	Картофельное пюре п/ф (лагерь)	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	18-75
200	Компот из клюквы (лагерь)	Калорийность-101, Углеводы-25	16-56
75	Булочка с изюмом (лагерь)	Калорийность-291, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-52	8-37
44	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-54
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед		Калорийность-1 075, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-171	158-19
Итого за день		Калорийность-1 590, Белки-56, Жиры-50, Углеводы-224	240-00



Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.