

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		Калорийность-627, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-79	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		Калорийность-916, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-125	171-98
Итого за день		Калорийность-1 543, Белки-62, Жиры-58, Углеводы-204	240-00



Директор Для Петеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова Н.В.