

# Летняя оздоровительная площадка Чап.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Филе цыплят запечёное (лагерь)</b>	Калорийность-211, Белки-12, Жиры-33	59-36
150	<b>Каша перловая рассыпчатая (лагерь)</b>	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	7-46
200/15	<b>Чай с сахаром (лагерь)</b>	Калорийность-40, Углеводы-10	2-11
40	<b>Слойка с сахаром (лагерь)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-33	10-26
150	<b>Мандарин (лагерь)</b>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	34-50
30	<b>Хлеб пшеничный (лагерь)</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-580, Белки-21, Жиры-43, Углеводы-90	<b>116-12</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60/30	<b>Винегрет овощной с зелёным горошком п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-2, Белки-10, Жиры-135, Углеводы-10	15-90
250/25	<b>Суп картофельный с горохом и говядиной п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-175, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15	31-90
100	<b>Котлета из говядины п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	49-38
50	<b>Соус сметанный с томатом п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4	4-63
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (лагерь)</b>	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	8-84
180	<b>Компот из облепихи (лагерь)</b>	Калорийность-83, Углеводы-21	8-01
27	<b>Хлеб пшеничный (лагерь)</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
30	<b>Хлеб бородинский (лагерь)</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-816, Белки-41, Жиры-175, Углеводы-92	<b>123-88</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1396, Белки-62, Жиры-218, Углеводы-182	<b>240-00</b>

Директор

Потеряева Д.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова Н.В.

