29.05.2024 (среда)

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 Потерясева Л.В. Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.