

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
110	Голень цыплят бройлеров запечённая (лагерь)	Калорийность-215, Белки-9, Жиры-32	41-11
150	Макаронные изделия отварные (лагерь)	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31	8-03
200	Чай со сгущённым молоком (лагерь)	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-17
75	Шанежка с яблоками (лагерь)	Калорийность-276, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-39	13-84
30	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
Итого за Завтрак		Калорийность-856, Белки-22, Жиры-52, Углеводы-103	74-58
Обед			
60	Салат из моркови с зеленым горошком п/ф (лагерь)	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	9-88
250/25	Щи из свежей капусты с картофелем и цыпленком п/ф (лагерь)	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11	21-24
20	Сметана 15%жир. (лагерь)	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1	4-85
130	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) п/ф (лагерь)	Калорийность-249, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-8	83-15
150	Рис отварной с овощами п/ф (лагерь)	Калорийность-129, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	19-05
200	Сок "Сады Придонья" (лагерь)	Калорийность-56, Углеводы-14	21-00
40	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-25
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед		Калорийность-826, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-85	165-42
Итого за день		Калорийность-1 682, Белки-62, Жиры-88, Углеводы-188	240-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова Н.В.