

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-165, 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 цыплёнком 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

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

