

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша пшеничная молочная вязкая (лагерь)	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	10-85
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
75	Рулетик с маком (лагерь)	Калорийность-297, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-41	16-14
140	Мандарин (лагерь)	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-11	32-20
30	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
Итого за Завтрак		Калорийность-908, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-128	90-27
Обед			
60	Огурцы свежие (лагерь)	Калорийность-9, Углеводы-3	11-93
250/25	Борщ из свежей капусты с говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-12	34-64
100	Котлета рыбная (кета) лет/пл	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-9	62-65
150	Рагу из овощей с кабачками п/ф (лагерь)	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-20	27-49
200	Компот из кураги (лагерь)	Калорийность-81, Углеводы-20	8-30
21	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-72
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед		Калорийность-747, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-86	149-73
Итого за день		Калорийность-1 655, Белки-56, Жиры-67, Углеводы-214	240-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

