04.06.2024 (вторник)

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	Омлет натуральный (лагерь)	Калорийность-400, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-42	49-19
200	Чай со сгущённым молоком (лагерь)	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-17
60	Кекс "Ночка" (лагерь)	Калорийность-283, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-37	26-23
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-929, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-124	90-02
	Обед		
60	Салат "Веселая мозаика" п/ф (лагерь)	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	6-70
250/25	Рассольник "Ленинградский" с цыпленком п/ф (лагерь)	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-20	25-76
80/40	Бефстроганов из говядины п/ф (лагерь)	Калорийность-213, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-13	84-04
150	Каша гречневая рассыпчатая (лагерь)	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	8-84
180	Сок "Сады Придонья" (лагерь)	Калорийность-50, Углеводы-13	18-90
34	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-74
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
	Итого за Обед	Калорийность-809, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-88	149-98
	Итого за день	Калорийность-1 738, Белки-59, Жиры-73, Углеводы-212	240-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.