

## Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150/20	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком (лагерь)</b>	Калорийность-334, Белки-27, Жиры-5, Углеводы-45	66-73
200	<b>Чай с лимоном и сахаром (лагерь)</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	2-86
100	<b>Булочка с изюмом (лагерь)</b>	Калорийность-388, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-69	11-16
30	<b>Хлеб пшеничный (лагерь)</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>83-18</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Помидоры свежие (лагерь)</b>	Калорийность-14, Углеводы-2	14-99
250/25	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и цыпленком п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11	21-24
140	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (кета) п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-269, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-9	89-54
200	<b>Рис отварной (лагерь)</b>	Калорийность-287, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	17-62
200	<b>Компот из яблок (лагерь)</b>	Калорийность-92, Углеводы-23	8-16
28	<b>Хлеб пшеничный (лагерь)</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
30	<b>Хлеб бородинский (лагерь)</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
<b>Итого за Обед</b>			<b>156-82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>240-00</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.