

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
120	Голень цыплят бройлеров запечённая (лагерь)	Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35	44-85
150	Каша перловая рассыпчатая (лагерь)	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	7-46
200	Какао на сгущённом молоке (лагерь)	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	18-65
100	Ватрушка с повидлом (лагерь)	Калорийность-320, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-68	10-93
200	Апельсины (лагерь)	Калорийность-83, Жиры-2, Углеводы-15	36-00
21,5	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-73
Итого за Завтрак		Калорийность-972, Белки-25, Жиры-47, Углеводы-140	119-62
Обед			
60	Салат "Золотая осень" п/ф (лагерь)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	6-70
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой п/ф (лагерь)	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	28-09
100	Голубец ленивый п/ф (лагерь)	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-19	40-32
50	Соус сметанный с томатом п/ф (лагерь)	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4	4-63
150	Макаронные изделия с сыром (лагерь)	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-28	19-22
200	Компот из клюквы (лагерь)	Калорийность-101, Углеводы-25	16-56
23	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-86
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед		Калорийность-921, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-125	120-38
Итого за день		Калорийность-1 893, Белки-57, Жиры-77, Углеводы-265	240-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

