

## Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |   |                         |
| 100                     | <b>Филе цыплят запечёное (лазерь)</b>                      | Калорийность-211, Белки-12, Жиры-33   | 59-36                   |
| 150                     | <b>Каша перловая рассыпчатая (лазерь)</b>                  | Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21                              | 7-46                    |
| 200/15                  | <b>Чай с сахаром (лазерь)</b>                              | Калорийность-40, Углеводы-10  | 2-11                    |
| 40                      | <b>Слойка с сахаром (лазерь)</b>                           | Калорийность-70, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-33                               | 10-26                   |
| 150                     | <b>Мандарин (лазерь)</b>                                   | Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11                                       | 34-50                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный (лазерь)</b>                             | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15                                       | 2-43                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-580, Белки-21, Жиры-43, Углеводы-90                            | <b>116-12</b>           |
| <b>Обед</b>             |  |   |                         |
| 60/30                   | <b>Винегрет овощной с зелёным горошком п/ф (лазерь)</b>    | Калорийность-2, Белки-10, Жиры-135, Углеводы-10                             | 15-90                   |
| 250/25                  | <b>Суп картофельный с горохом и говядиной п/ф (лазерь)</b> | Калорийность-175, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15                              | 31-90                   |
| 100                     | <b>Котлета из говядины п/ф (лазерь)</b>                    | Калорийность-153, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9                               | 49-38                   |
| 50                      | <b>Соус сметанный с томатом п/ф (лазерь)</b>               | Калорийность-116, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4                              | 4-63                    |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая (лазерь)</b>                 | Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8                              | 8-84                    |
| 180                     | <b>Компот из облепихи (лазерь)</b>                         | Калорийность-83, Углеводы-21  | 8-01                    |
| 27                      | <b>Хлеб пшеничный (лазерь)</b>                             | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                       | 2-22                    |
| 30                      | <b>Хлеб бородинский (лазерь)</b>                           | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-816, Белки-41, Жиры-175, Углеводы-92                           | <b>123-88</b>           |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 396, Белки-62, Жиры-218, Углеводы-182                        | <b>240-00</b>           |

Директор

Иогеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

