

14.06.2024 (пятница)

# 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>			
70	<b>Котлета из курицы (лагерь)</b> 2	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	<b>28-10</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (лагерь)</b>	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-8	<b>8-84</b>
200/15	<b>Чай с сахаром (лагерь)</b>	Калорийность-40, Углеводы-10	<b>2-11</b>
20	<b>Сыр "Российский" (лагерь)</b>	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-2	<b>13-33</b>
150	<b>Апельсины (лагерь)</b>	Калорийность-62, Жиры-1, Углеводы-11	<b>27-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный (лагерь)</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-43</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-53	<b>81-81</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Веснушка" п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	<b>6-76</b>
250/25	<b>Суп картофельный с макаронами и цыпленком п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	<b>20-76</b>
75/75	<b>Капуста тушёная с говядиной п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-213, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-15	<b>80-45</b>
150	<b>Картофельное пюре п/ф (лагерь)</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	<b>18-75</b>
200	<b>Компот из клюквы (лагерь)</b>	Калорийность-101, Углеводы-25	<b>16-56</b>
75	<b>Булочка с изюмом (лагерь)</b>	Калорийность-291, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-52	<b>8-37</b>
44	<b>Хлеб пшеничный (лагерь)</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	<b>3-54</b>
30	<b>Хлеб бородинский (лагерь)</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 075, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-171	<b>158-19</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 590, Белки-56, Жиры-50, Углеводы-224	<b>240-00</b>

Директор Потеряева Л.В.



Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.