

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Макаронник с мясом п/ф (лагерь)	Калорийность-417, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-59	74-28
200/15	Чай с сахаром (лагерь)	Калорийность-40, Углеводы-10	2-11
50	Крендель сахарный (лагерь)	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29	4-42
150	Яблоко (лагерь)	Калорийность-61, Углеводы-13	20-25
38	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-06
Итого за Завтрак		Калорийность-797, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-130	104-12
Обед			
60	Салат "Изюминка" п/ф (лагерь)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	5-73
250/25	Суп картофельный с горохом и говядиной п/ф (лагерь)	Калорийность-175, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-15	31-90
100	Филе цыплят запечёное (лагерь)	Калорийность-211, Белки-12, Жиры-33	59-36
150	Картофельное пюре п/ф (лагерь)	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	18-75
200	Компот из брусники (лагерь)	Калорийность-101, Углеводы-25	14-71
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 Обед		Калорийность-805, Белки-28, Жиры-50, Углеводы-92	135-88
Итого за день		Калорийность-1 602, Белки-53, Жиры-70, Углеводы-222	240-00



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.