

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150/20	Сырники из творога со сгущенным молоком (лагерь)	Калорийность-334, Белки-27, Жиры-5, Углеводы-45	66-73
200	Чай с лимоном и сахаром (лагерь)	Калорийность-42, Углеводы-10	2-86
100	Булочка с изюмом (лагерь)	Калорийность-388, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-69	11-16
30	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
Итого за Завтрак		Калорийность-834, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-139	83-18
Обед			
60	Помидоры свежие (лагерь)	Калорийность-14, Углеводы-2	14-99
250/25	Щи из свежей капусты с картофелем и цыпленком п/ф (лагерь)	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11	21-24
140	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) п/ф лет/пл	Калорийность-268, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-9	89-54
200	Рис отварной (лагерь)	Калорийность-287, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	17-62
200	Компот из яблок (лагерь)	Калорийность-92, Углеводы-23	8-16
28	Хлеб пшеничный (лагерь)	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
30	Хлеб бородинский (лагерь)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед		Калорийность-929, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-108	156-82
Итого за день		Калорийность-1 763, Белки-73, Жиры-45, Углеводы-247	240-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

