

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	Каша жидкая молочная рисовая лаг	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	28-39
10	Масло сливочное (порциями) лаг	Калорийность-75, Жиры-8	12-50
200	Какао с молоком сгущенным лаг	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
30	Сыр твердых сортов в нарезке лаг	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	24-96
60	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	5-16
Итого за Завтрак		Калорийность-687, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-88	93-67
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов лаг пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	15-57
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной лаг пф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	28-25
90	Гуляш из говядины лаг пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	77-11
160	Макароны отварные лаг	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	12-01
200	Компот из кураги лаг	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
28,5	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-44
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Обед		Калорийность-761, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-92	146-33
Итого за день		Калорийность-1448, Белки-54, Жиры-55, Углеводы-180	240-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
70	Филе цыплят запечёное лаг	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-23	40-81
150	Каша перловая рассыпчатая лаг	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	11-75
200	Чай с сахаром лаг	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Кекс Творожный лаг	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-21	22-26
30	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-58
150	Яблоко лаг	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Завтрак			99-83
<u>Обед</u>			
60	Винегрет с растительным маслом лаг пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-91
200	Суп гороховый лаг пф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	20-83
100	Котлета из говядины лаг	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	85-32
150	Каша гречневая рассыпчатая лаг	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-30
200	Компот из облепихи лаг	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-62
34	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-89
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Обед			140-17
Итого за день			240-00
			Калорийность-1 582, Белки-60, Жиры-71, Углеводы-196

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



28.05.2025 (среда)

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	Омлет натуральный лаг	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	45-71
200	Чай с лимоном и сахаром лаг	Калорийность-42, Углеводы-10	3-07
100	Булочка с маком лаг	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-54	5-20
30	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-58
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-95	59-86
<u>Обед</u>			
60	Икра морковная лаг пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	9-08
200	Рассольник ленинградский со сметаной лаг пф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	28-80
240	Жаркое по-домашнему лаг пф	Калорийность-382, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-21	125-73
200	Компот из брусники лаг	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
30	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-58
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Обед		Калорийность-738, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-76	180-14
Итого за день		Калорийность-1455, Белки-61, Жиры-57, Углеводы-171	240-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Курица тушеная с морковью лаг пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	37-31
150	Макароны отварные лаг	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-26
200	Чай со смородиной и сахаром лаг	Калорийность-31, Углеводы-7	9-11
60	Шанежка с яблоками лаг	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	12-05
22	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-90
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-92	74-93
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком лаг пф	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6	13-62
200	Щи из свежей капусты со сметаной лаг пф	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	26-43
100	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) лаг пф	Калорийность-191, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-6	93-12
150	Рис отварной лаг	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	14-94
200	Компот из клюквы лаг	Калорийность-29, Углеводы-7	11-08
30	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-58
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Обед		Калорийность-713, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-88	165-07
Итого за день		Калорийность-1 308, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-180	240-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Биточек из курицы лаг	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	36-14
150	Каша гречневая рассыпчатая лаг	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-30
200	Чай с сахаром лаг	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
150	Мандарин лаг	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	36-75
32	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-73
Итого за Завтрак		Калорийность-541, Белки-28, Жиры-10, Углеводы-81	89-35
<u>Обед</u>			
60	Огурец в нарезке лаг	Калорийность-8, Углеводы-2	13-49
200	Суп картофельный с макаронными изделиями лаг пф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	23-83
120	Капуста тушеная с мясом лаг пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	72-07
150	Картофельное пюре лаг пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	24-54
200	Напиток из шиповника лаг	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
60	Булочка с изюмом лаг	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24	3-83
30	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-58
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Обед		Калорийность-806, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-115	150-65
Итого за день		Калорийность-1 347, Белки-58, Жиры-34, Углеводы-196	240-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

