

Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

250	Каша вязкая молочная пшениная лаг	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-47	34-72
10	Масло сливочное (порциями) лаг	Калорийность-75, Жиры-8	12-50
200	Чай с молоком и сахаром лаг	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	7-26
100	Крендель сахарный лаг	Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50	7-24
30	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-58
Итого за Завтрак		Калорийность-874, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-121	64-30

Обед

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
100	Котлета рыбная (кета) лаг	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-9	91-12
200	Рис с овощами лаг пф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	25-85
200	Компот из кураги лаг	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
46	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-96
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Обед		Калорийность-770, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-107	175-70
Итого за день		Калорийность-1644, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-228	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

150	Омлет натуральный лаг	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	38-11
100	Булочка с маком лаг	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-54	5-20
200	Какао с молоком сгущенным лаг	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
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		Калорийность-771, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-109	89-55

Обед

60	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком лаг пф	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6	13-62
200	Рассольник ленинградский со сметаной лаг пф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	28-80
90	Бефстроганов из отварной говядины лаг пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-34
150	Каша гречневая рассыпчатая лаг	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-30
200	Компот из смородины лаг	Калорийность-35, Углеводы-8	19-85
38	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-24
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Обед		Калорийность-799, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-97	150-45
Итого за день		Калорийность-1 570, Белки-61, Жиры-55, Углеводы-206	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

60	Тефтели из говядины с рисом лаг пф	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-5	40-30
150	Макароны отварные лаг	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-26
200	Чай с сахаром лаг	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
75	Ватрушка творожная лаг	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-23	49-56
35,5	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	3-05
Итого за Завтрак		Калорийность-720, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-85	105-60

Обед

60	Икра морковная лаг пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	9-08
200	Суп гороховый лаг пф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	20-83
90	Филе цыплят запечёное лаг	Калорийность-190, Белки-10, Жиры-29	52-47
150	Картофельное пюре лаг пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	24-54
180	Сок персиковый лаг	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
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-780, Белки-26, Жиры-43, Углеводы-99	134-40
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-55, Жиры-72, Углеводы-184	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

200	Жаркое по-домашнему из курицы лаг пф	Калорийность-226, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-18	69-40
200	Чай с лимоном и сахаром лаг	Калорийность-42, Углеводы-10	3-07
100	Булочка ванильная лаг	Калорийность-295, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-51	15-78
44	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-77
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-101	92-02

Обед

60	Винегрет с растительным маслом лаг пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-91
200	Щи из свежей капусты со сметаной лаг пф	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	26-43
90	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) лаг пф	Калорийность-172, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-6	83-81
150	Рис отварной лаг	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	14-94
200	Напиток из шиповника лаг	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
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-729, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-94	147-98
Итого за день		Калорийность-1395, Белки-66, Жиры-39, Углеводы-195	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

125	Голень цыплят бройлеров запечённая лаг	Калорийность-329, Белки-26, Жиры-25	45-87
150	Каша перловая рассыпчатая лаг	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	11-75
200	Чай со смородиной и сахаром лаг	Калорийность-31, Углеводы-7	9-11
30	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-58
150	Мандарин лаг	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	36-75
Итого за Завтрак		Калорийность-670, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-64	106-06

Обед

60	Помидор в нарезке лаг	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	20-27
200	Суп с рыбными консервами (сайра) лаг п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	36-85
90	Голубцы ленивые лаг пф	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6	39-85
150	Макароны отварные с сыром лаг	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-64
200	Компот из брусники лаг	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
39	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-38
30	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-30
Итого за Обед		Калорийность-677, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-88	133-94

Итого за день Калорийность-1 347, Белки-62, Жиры-53, Углеводы-152 240-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Велес

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Муж

Брованова Н.В.

