

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 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
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
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-1 448, 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)
Завтрак			
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		Калорийность-675, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-88	99-83
Обед			
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		Калорийность-907, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-108	140-17
Итого за день		Калорийность-1 582, Белки-60, Жиры-71, Углеводы-196	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>			
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.

