

# Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

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

## Завтрак

|                  |                                      |                                                  |       |
|------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|
| 250              | Каша вязкая молочная<br>пшениная лаг | Калорийность-344, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-47 | 34-72 |
| 10               | Масло сливочное (порциями)<br>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 |                                      |                                                  | 64-30 |

## Обед

|               |                                                       |                                                |        |
|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|
| 60            | Салат из свежих помидоров<br>и огурцов лаг нф         | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2   | 15-57  |
| 200           | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной лаг<br>нф | 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 нф                                  | 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 |                                                       |                                                | 175-70 |
| Итого за день |                                                       |                                                | 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) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                         |                                                                             |                         |
| 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                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                                                                             | <b>89-55</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                         |                                                                             |                         |
| 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                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         |                                                                             | <b>150-45</b>           |
| <b>Итого за день</b>    |                                                         |                                                                             | <b>240-00</b>           |



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Евсеев*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Бж*

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)                             |
|------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                    |                                                                             |                                                     |
| 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 |                                    |                                                                             | 105-60                                              |
| <b>Обед</b>      |                                    |                                                                             |                                                     |
| 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    |                                    |                                                                             | 134-40                                              |
| Итого за день    |                                    |                                                                             | 240-00                                              |
|                  |                                    |                                                                             | Калорийность-1 500, Белки-55, Жиры-72, Углеводы-184 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.





# Летняя оздоровительная площадка Чапл.59

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(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-63, 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-1 395, 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<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

## Завтрак

|                  |                                           |                                                  |        |
|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|
| 125              | Голень цыплят бройлеров<br>запечённая лаг | Калорийность-329, Белки-26, Жиры-25              | 45-87  |
| 150              | Каша перловая рассыпчатая<br>лаг          | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31   | 11-75  |
| 200              | Чай со смородиной и сахаром<br>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<br>(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<br>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-1347, Белки-62, Жиры-53,<br>Углеводы-152 | 240-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

