

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	28-73
10	Масло сливочное (порциями) лаг	Калорийность-75, Жиры-8	11-38
200	Какао с молоком сгущённым лаг	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-21
25	Сыр твёрдых сортов в нарезке лаг	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-06
20	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-81
Итого за Завтрак		Калорийность-576, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-68	85-19
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов лаг пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-39
200	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем со сметаной лаг пф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	28-35
100	Гуляш из говядины лаг пф	Калорийность-232, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-4	87-96
180	Макаронны отварные лаг	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-54
200	Компот из кураги лаг	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
19	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-72
20	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Обед		Калорийность-768, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-88	154-81
Итого за день		Калорийность-1 344, Белки-50, Жиры-56, Углеводы-156	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 запечённое лаг	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-23	42-84
150	Каша перловая рассыпчатая лаг	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-91
200	Чай с сахаром лаг	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Кекс Творожный лаг	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-21	21-55
145	Яблоко лаг	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	22-18
20	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-81
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-82	100-69
Обед			
60	Винегрет с растительным маслом лаг пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	12-73
200	Суп гороховый на курином бульоне лаг пф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	20-68
90	Котлета из говядины лаг	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	78-98
30	Соус сметанный с томатом лаг пф	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	3-45
170	Каша гречневая рассыпчатая лаг	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	13-74
200	Компот из облепихи лаг	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-61
20	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-81
20	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Обед		Калорийность-927, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-103	139-31
Итого за день		Калорийность-1 576, Белки-58, Жиры-77, Углеводы-185	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-360, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-38	37-62
200	Чай с лимоном и сахаром лаг	Калорийность-42, Углеводы-10	3-41
100	Булочка с маком лаг	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-54	5-38
20	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-81
20	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Завтрак		Калорийность-764, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-120	50-53
<u>Обед</u>			
60	Икра морковная лаг пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-64
200	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной лаг пф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	30-46
250	Жаркое по-домашнему с говядиной лаг пф	Калорийность-398, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-22	132-64
200	Компот из брусники лаг	Калорийность-33, Углеводы-8	12-25
35	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-17
20	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Обед		Калорийность-747, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-75	189-47
Итого за день		Калорийность-1 511, Белки-65, Жиры-51, 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)
<u>Завтрак</u>			
75	Курица тушеная с морковью лаг пф	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-3	28-78
150	Макароньы отварные лаг	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-45
200	Чай со сгущённым молоком лаг	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-78
65	Шанежка с яблоками лаг	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-27	13-82
24	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-17
Итого за Завтрак		Калорийность-606, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-93	65-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови с зеленым горошком лаг пф	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	13-71
200	Щи на курином бульоне из свежей капусты со сметаной лаг пф	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	26-61
100	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) лаг пф	Калорийность-191, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-6	106-32
180	Рис отварной лаг	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-96
200	Компот из яблок лаг	Калорийность-92, Углеводы-23	8-96
23,5	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-13
20	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-103	175-00
Итого за день		Калорийность-1 394, Белки-52, Жиры-44, 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>			
70	Котлета из курицы лаг	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	28-74
180	Каша гречневая рассыпчатая лаг	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-54
200	Чай с сахаром лаг	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
30	Сыр твёрдых сортов в нарезке лаг	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-27
30	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-72
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-73	72-67
<u>Обед</u>			
60	Огурец в нарезке лаг	Калорийность-8, Углеводы-2	13-89
200	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями лаг пф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	23-47
140	Капуста тушеная с мясом лаг пф	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	84-52
180	Картофельное пюре лаг пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	27-44
180	Компот из клюквы лаг	Калорийность-26, Углеводы-6	10-06
37	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-33
40	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-62
Итого за Обед		Калорийность-725, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-94	167-33
Итого за день		Калорийность-1 327, Белки-62, Жиры-45, Углеводы-167	240-00



Шеф-повар Шшч Шаланова Е.Е. Калькулятор Мж Брованова Н.В.