

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>			
200	Каша пшенная молочная вязкая лаг	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	11-77
10	Масло сливочное (порциями) лаг	Калорийность-75, Жиры-8	11-38
200	Напиток из шиповника лаг	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-00
50	Булочка с маком лаг	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-69
40	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-63
Итого за Завтрак		Калорийность-651, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-98	36-47
<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
110	Котлета рыбная (кета) лаг	Калорийность-180, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-9	115-06
150	Рис с овощами лаг пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-92
180	Сок персиковый лаг	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-96
28	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-54
20	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Обед		Калорийность-723, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-99	203-53
Итого за день		Калорийность-1 374, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-197	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>			
150	Омлет натуральный лаг	Калорийность-300, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-31	31-35
180	Чай со сгущённым молоком лаг	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	8-80
60	Крендель сахарный лаг	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	4-44
20	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-81
150	Яблоко лаг	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-95
Итого за Завтрак		Калорийность-719, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-102	69-35
<u>Обед</u>			
60	Винегрет с растительным маслом лаг пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	12-73
200	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной лаг пф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	30-46
115	Бефстроганов из отварной говядины лаг пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	91-84
160	Макароны отварные лаг	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	11-15
200	Компот из смородины лаг	Калорийность-35, Углеводы-8	19-68
27,5	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-48
20	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Обед		Калорийность-785, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-86	170-65
Итого за день		Калорийность-1 504, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-188	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	Каша перловая рассыпчатая лаг	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-91
200	Чай с лимоном и сахаром лаг	Калорийность-42, Углеводы-10	3-41
50	Кекс Творожный лаг	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-21	21-55
25	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-26
Итого за Завтрак		Калорийность-559, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-77	66-91
<u>Обед</u>			
60	Помидор в нарезке лаг	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	17-62
200	Щи на курином бульоне из свежей капусты со сметаной лаг пф	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	26-61
95	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) лаг пф	Калорийность-182, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-6	101-00
180	Рис отварной лаг	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-96
200	Компот из облепихи лаг	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-61
29,5	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-67
40	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-62
Итого за Обед		Калорийность-719, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-96	173-09
Итого за день		Калорийность-1 278, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-173	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	Голубец ленивый лаг пф	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-19	49-39
180	Рагу из овощей с кабачками лаг пф	Калорийность-223, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-24	36-16
180	Чай со смородиной и сахаром лаг	Калорийность-28, Углеводы-6	8-12
100	Булочка ванильная лаг	Калорийность-295, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-51	15-00
20	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-81
Итого за Завтрак		Калорийность-748, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-110	110-48
<u>Обед</u>			
60	Огурец в нарезке лаг	Калорийность-8, Углеводы-2	13-89
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой лаг пф	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	22-09
140	Голень цыплят бройлеров запечённая лаг	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	51-46
170	Макаронные изделия с сыром лаг	Калорийность-248, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-32	26-16
200	Компот из клюквы лаг	Калорийность-29, Углеводы-7	11-18
27	Хлеб пшеничный лаг	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-43
20	Хлеб бородинский лаг	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Обед		Калорийность-894, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-76	129-52
Итого за день		Калорийность-1 642, Белки-72, Жиры-65, Углеводы-186	240-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

