

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	Макароны 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 Шала Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бр 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	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
<u>Обед</u>			
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

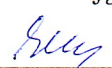
Брованова Н.В.



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>			
75	Курица тушеная с морковью лаг пф	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-3	28-78
150	Макароны 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-1394, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-196	240-00

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.