

## 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>			
200	<b>Каша пшеничная молочная вязкая лаг</b>	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	<b>11-77</b>
10	<b>Масло сливочное (порциями) лаг</b>	Калорийность-75, Жиры-8	<b>11-38</b>
200	<b>Напиток из шиповника лаг</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>7-00</b>
50	<b>Булочка с маком лаг</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	<b>2-69</b>
40	<b>Хлеб пшеничный лаг</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>3-63</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-651, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-98	<b>36-47</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов лаг пф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>14-39</b>
200	<b>Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем со сметаной лаг пф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	<b>28-35</b>
110	<b>Котлета рыбная (кета) лаг</b>	Калорийность-180, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-9	<b>115-06</b>
150	<b>Рис с овощами лаг пф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	<b>18-92</b>
180	<b>Сок персиковый лаг</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>21-96</b>
28	<b>Хлеб пшеничный лаг</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-54</b>
20	<b>Хлеб бородинский лаг</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-31</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-723, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-99	<b>203-53</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 374, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-197	<b>240-00</b>

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	<b>Омлет натуральный лаг</b>	Калорийность-300, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-31	31-35
180	<b>Чай со сгущённым молоком лаг</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	8-80
60	<b>Крендель сахарный лаг</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	4-44
20	<b>Хлеб пшеничный лаг</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-81
150	<b>Яблоко лаг</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-95
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-719, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-102	<b>69-35</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом лаг пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	12-73
200	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной лаг пф</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	30-46
115	<b>Бефстроганов из отварной говядины лаг пф</b>	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	91-84
160	<b>Макароны отварные лаг</b>	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	11-15
200	<b>Компот из смородины лаг</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	19-68
27,5	<b>Хлеб пшеничный лаг</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-48
20	<b>Хлеб бородинский лаг</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-31
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-785, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-86	<b>170-65</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 504, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-188	<b>240-00</b>

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>			
70	<b>Тефтели из говядины с рисом лаг пф</b>	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	<b>48-55</b>
150	<b>Картофельное пюре лаг пф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>22-87</b>
200	<b>Чай с сахаром лаг</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-40</b>
70	<b>Ватрушка творожная лаг</b>	Калорийность-260, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-21	<b>45-17</b>
20	<b>Хлеб пшеничный лаг</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-81</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-628, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-63	<b>119-80</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Икра морковная лаг пф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	<b>8-64</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне лаг пф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>20-68</b>
100	<b>Филе цыплят запечённое лаг</b>	Калорийность-211, Белки-12, Жиры-33	<b>61-20</b>
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая лаг</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	<b>12-93</b>
200	<b>Компот из брусники лаг</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>12-25</b>
24	<b>Хлеб пшеничный лаг</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-19</b>
20	<b>Хлеб бородинский лаг</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-31</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-790, Белки-32, Жиры-49, Углеводы-88	<b>120-20</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 418, Белки-59, Жиры-78, Углеводы-151	<b>240-00</b>



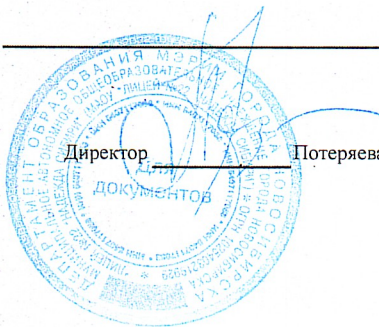
Директор Потеряева Л.В.

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>			
75	<b>Курица тушеная с морковью лаг пф</b>	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-3	28-78
150	<b>Каша перловая рассыпчатая лаг</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-91
200	<b>Чай с лимоном и сахаром лаг</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	3-41
50	<b>Кекс Творожный лаг</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-21	21-55
25	<b>Хлеб пшеничный лаг</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-559, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-77	<b>66-91</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Помидор в нарезке лаг</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	17-62
200	<b>Щи на курином бульоне из свежей капусты со сметаной лаг пф</b>	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	26-61
95	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (кета) лаг пф</b>	Калорийность-182, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-6	101-00
180	<b>Рис отварной лаг</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-96
200	<b>Компот из облепихи лаг</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-61
29,5	<b>Хлеб пшеничный лаг</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-67
40	<b>Хлеб бородинский лаг</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-62
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-719, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-96	<b>173-09</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 278, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-173	<b>240-00</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Шелест*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Брованова*

Брованова Н.В.