

Лагерь ЦПП (Лагерь)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
100	Салат из белокочанной капусты 100	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
50	Тефтели из говядины с рисом 50	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4	
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из смеси сухофруктов 200	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
200	Сок в ассортименте 0,2л	Калорийность-460, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-101	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-1 156, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-198	
250	Суп-лапша домашняя 250	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
180/5	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	Калорийность-286, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-698, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-103	
Итого за день		Калорийность-1 854, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-301	125-60

Лагерь ЛТО (Лагерь ЛТО)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
50	Тефтели из говядины с рисом 50	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4	
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из смеси сухофруктов 200	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-553, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-103	
250	Суп-лапша домашняя 250	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
180/5	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	Калорийность-286, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2		Калорийность-719, Белки-38, Жиры-15, Углеводы-103	
Итого за день		Калорийность-1 271, Белки-56, Жиры-28, Углеводы-206	125-60

Директор Абрамова Т.Ю.

Технолог Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.