

Лагерь ЛДН

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак			
1 шт	Яблоко	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Бутерброд сложный (сыр, помидор)	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-16	
210	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
Итого за Горячий завтрак		Калорийность-668, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-79	
Обед			
100	Салат "Мишут"	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	
200	Уря с птицей	Калорийность-108, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-15	
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-5	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток лимонный	Калорийность-77, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед		Калорийность-778, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-104	
Итого за день		Калорийность-1 446, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-182	140-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т.Ю.