

Лагерь ЦДМ (Лагерь)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
60	Запеканка из творога 60	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10	
180/5	Каша ячневая молочная вязкая 180/5	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак 2		Калорийность-578, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-76	
50	Свежие огурцы порционно огурцы свежие, соль	Калорийность-6, Углеводы-1	
250	Суп картофельный с клецками 250	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14	
25/180	Жаркое по-домашнему	Калорийность-383, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 200	Калорийность-76, Углеводы-20	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-163	125-60

Лагерь ЛТО (Лагерь ЛТО)

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
60	Запеканка из творога 60	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10	
180/5	Каша ячневая молочная	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак 2		Калорийность-526, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-77	
250	Суп картофельный с клецками 250	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14	
25/180	Жаркое по-домашнему	Калорийность-383, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 2		Калорийность-684, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-100	
Итого за день		Калорийность-1 210, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-177	125-60

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А.А.