



Лагерь ЛДП

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Горячий завтрак I

|                            |                                           |                                                     |
|----------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 шт                       | Яблоко                                    | Калорийность-51, Углеводы-11                        |
| 150                        | Запеканка из творога с<br>молочным соусом | Калорийность-317, Белки-22, Жиры-15,<br>Углеводы-23 |
| 200                        | Чай с сахаром                             | Калорийность-27, Углеводы-7                         |
| 30                         | Хлеб пшеничный                            | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16               |
| 20                         | Хлеб ржано-пшеничный                      | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                |
| Итого за Горячий завтрак I |                                           | Калорийность-514, Белки-26, Жиры-17,<br>Углеводы-64 |

Обед I

|     |                                      |                                                   |
|-----|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 60  | Салат "Мишат"                        | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-4   |
| 200 | Суп картофельный с<br>бобовыми       | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-16 |
| 100 | Рыба тушеная в томате с<br>овощами   | Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9,<br>Углеводы-5 |
| 150 | Картофельное пюре                    | Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-20 |
| 200 | Напиток из свежих плодов<br>(яблоки) | Калорийность-68, Углеводы-17                      |
| 30  | Хлеб пшеничный                       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16             |
| 30  | Хлеб ржано-пшеничный                 | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12             |

Итого за Обед I Калорийность-711, Белки-29, Жиры-26,  
Углеводы-91Итого за день Калорийность-1 225, Белки-55, Жиры-43,  
Углеводы-155

140-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова  
М.Р.Бухгалтер-каль-  
кулятор

Мелентьева Т.Ю.