

## Лагерь ЦДН (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                                       |                   |
| 60                         | Тефтели рыбные 60                 | Калорийность-153, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11                                        |                   |
| 200                        | Картофельное пюре 200             | Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26                                        |                   |
| 200                        | Чай с сахаром и лимоном           | Калорийность-28, Углеводы-7                                                           |                   |
| 50                         | Хлеб пшеничный                    | Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19                                         |                   |
| 20                         | Хлеб ржано-пшеничный              | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                                                  |                   |
| Итого за Горячий завтрак 2 |                                   | Калорийность-646, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-81                                      |                   |
| 250/10                     | Рассольник "Ленинградский" 250/10 | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                        |                   |
| 25/50                      | Гуляш из мяса птицы 25/50         | Калорийность-105, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3                                        |                   |
| 200                        | Рис припущенный 200               | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47                                        |                   |
| 200                        | Какао с молоком 200               | Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13                                        |                   |
| 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-759, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-108                                     |                   |
| Итого за день              |                                   | Калорийность-1 405, Белки-48, Жиры-50, Углеводы-189                                   | 125-60            |

## Лагерь ЛТО (Лагерь ЛТО)

| Выход                      | Наименование блюда        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 50                         | Тефтели рыбные 50         | Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6                                         |           |
| 180                        | Картофельное пюре 180     | Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24                                        |           |
| 200                        | Чай с сахаром и лимоном   | Калорийность-28, 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 Горячий завтрак 2 |                           | Калорийность-479, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-70                                      |           |
| 250/10                     | Рассольник                | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                        |           |
| 25/50                      | Гуляш из мяса птицы 25/50 | Калорийность-105, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3                                        |           |
| 200                        | Рис припущенный 200       | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47                                        |           |
| 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 день              |                           | Калорийность-1 158, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-170                                   | 125-60    |

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова  
М.Р.Бухгалтер-  
калькулятор

Алексеева А.А.