

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Г.В. Мазина

12.07.2023 г.

МБОУ «Гимназия №3»

12.07.2023

Лагерь ЛДП

Выход (г)	Наименование блюда	ж. жиры (г), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные вещества (мг)	Содержание калорий (ккал)
-----------	--------------------	--	---------------------------

Горячий завтрак

1 шт	Яблоко	Калорийность-57, Углеводы-12	
100	Бутерброд сложенный (сыр, помидор)	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-16	
210	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Сок разливной	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	

Итого за Горячий завтрак: Калорийность-548, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-72

Обед

100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
210	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-13	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, 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-811, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-114

Итого за день: Калорийность-1359, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-186

140-00

Директор Г.В. Мазина

Технолог

А.М. Мазина

Бухгалтер-кассир

М.П. Мазина Г.В.