

Лагерь ЛДП

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

Горячий завтрак I

1 шт	Яблоко	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
150	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-317, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-23	
200	Напиток с витаминами " ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	

Итого за Горячий завтрак I Калорийность-582, Белки-27, Жиры-17,
Углеводы-78

Обед I

100	Салат "Студенческий"	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-6	
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-13	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
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 I Калорийность-854, Белки-29, Жиры-35,
Углеводы-106

Итого за день Калорийность-1 436, Белки-55, Жиры-52,
Углеводы-185

140-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т.Ю.