

21.07.2023

Лагерь ЛДП

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

Горячий завтрак1

1 шт	Банан	Калорийность-224, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-49	
157	Омлет натуральный	Калорийность-275, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30г	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-659, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-84	

Обед1

100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11	
110	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофель, запеченный по - домашнему	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	

Итого за Обед1 Калорийность-840, Белки-36, Жиры-31,
Углеводы-104Итого за день Калорийность-1 499, Белки-59, Жиры-58,
Углеводы-188

140-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т.Ю.