

(Лагерь 7-11)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
10	Сыр порционный <i>контейнер прям 0,125, сыр "голландский" 45% ооо "ува молоко"</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200	Каша вязкая пшениная молочная <i>молоко питьевое пастеризованное 3,2% 900г п/эт, крупа пшено шлифованное, масло сливочное "крестьянское" 72,5%, сахар-песок, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-25
50	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай наурыз 380гр*24</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
200	Йогурт для детского питания	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Завтрак I Калорийность-553, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-70

Обед

50	Салат из свеклы <i>свекла свежий урожай, масло раст золотая капелька 5л, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Суп из овощей <i>картофель свежий урожай, фрикадельки куриные п/ф, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, горошек зеленый гарнетто 0,4г, масло раст золотая капелька 5л, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
200	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
50	Гуляш <i>полуфабрикат мясной крупнокусковой бескостный для детского питания категории б, лук репчатый свежий урожай, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, мука "бэно" в/с 50 кг., масло раст золотая капелька 5л, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-121, Белки-9, Жиры-9
80	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
200	Напиток яблочный <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	Калорийность-84, Углеводы-21

Итого за Обед Калорийность-709, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-98

Итого за день Калорийность-1 262, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-168