

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 4,62 г, калорийность - 96 ккал	10/30	
2	213	Омлет с морковью с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 10,9 г, жиры - 18 г, углеводы - 16,3 г, калорийность - 158 ккал	90/2	
3	172	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 5,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 189 ккал	200/5	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 83 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-19,97, жиры-26,8, углеводы-83,84, калорийность-589,6	557	
Обед (нач. кл.)				
1	30	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным пищевая ценность: белки - 1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 5,46 г, калорийность - 76 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки - 1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 19,2 г, калорийность - 137 ккал	200/15/10	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки - 19,3 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 9,55 г, калорийность - 180 ккал	90	
4	304	Картофельное пюре пищевая ценность: белки - 3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 195 ккал	150	
5	345	Компот из свежих плодов пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 133 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	20/20	
		Итого за обед: белки-29,17, жиры-26,91, углеводы-118,03, калорийность-823,6	795	
Полдник (нач. кл.)				
1		Батончик Чио-рио пищевая ценность: белки - 2,1 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 22,3 г, калорийность - 205 ккал	30	
2	386	Снежок 2,5% пищевая ценность: белки - 6,2 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 118 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 6,3 г, калорийность - 31,5 ккал	50	
		Итого за полдник: белки-9,5, жиры-6,2, углеводы-50,42, калорийность-354,5	300	
		Итого за день: белки-58,64, жиры-59,91, углеводы-252,29, калорийность-1767,7	1652	217-85

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар