

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
		Завтрак (нач. кл.)		
		Бутерброды с сыром твердым	15/30	
		пищевая ценность: белки - 5,3 г, жиры - 3 г, углеводы - 13,8 г, калорийность - 86,4 ккал		
2	175	Тефтели мясные в соусе	90/30	
		пищевая ценность: белки - 13,5 г, жиры - 20,3 г, углеводы - 20 г, калорийность - 180 ккал		
3	412	Картофельное пюре	150	
		пищевая ценность: белки - 3,06 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 19 г, калорийность - 137,3 ккал		
4	379	Какао с молоком	200	
		пищевая ценность: белки - 0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 18 г, калорийность - 139 ккал		
5		Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	
		пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал		
		Итого за завтрак: белки-24,4, жиры-28,56, углеводы-83,4, калорийность-606,3	535	
		Обед (нач. кл.)		
1	30	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	
		пищевая ценность: белки - 1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 8,9 г, калорийность - 75 ккал		
2	82	Суп картофельный с горохом с птицей	200/15	
		пищевая ценность: белки - 11,06 г, жиры - 4,28 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 195 ккал		
3	285	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/2	
		пищевая ценность: белки - 10,56 г, жиры - 14,88 г, углеводы - 29 г, калорийность - 212,8 ккал		
4	426	Капуста тушеная	150	
		пищевая ценность: белки - 3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 20,1 г, калорийность - 128 ккал		
5	349	Компот из свежих плодов	200	
		пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 110 ккал		
6		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	
		пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал		
		Итого за обед: белки-29,52, жиры-26,53, углеводы-119,5, калорийность-823,4	785	
		Полдник (нач. кл.)		
1	211	Ватрушка с повидлом	75	
		пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 3,8 г, углеводы - 19 г, калорийность - 205 ккал		
2	377	Ряженка 2,5%	200	
		пищевая ценность: белки - 0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 18 г, калорийность - 85 ккал		
3		Хлеб пшеничный/ржаной	25	
		пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал		
		Итого за полдник: белки-4,94, жиры-4,26, углеводы-49,6, калорийность-353,6	300	
		Итого за день: белки-58,86, жиры-59,35, углеводы-252,5, калорийность-1783,3	1620	217-85

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар

