

п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с сыром твердым	15/30	
		пищевая ценность: белки - 8,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 22 г, калорийность - 151 ккал		
2	268	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	
		пищевая ценность: белки - 5,5 г, жиры - 12,7 г, углеводы - 21 г, калорийность - 235 ккал		
3	375/376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 146 ккал		
4	338	Фрукт свежий мандарин (поштучно)	1шт	
		пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 56 ккал		
		Итого за завтрак: белки-18,08, жиры-19,98, углеводы-83,94, калорийность-588	600	
Обед (нач. кл.)				
1	74	Огурец свежий (порционно)	60	
		пищевая ценность: белки - 0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 59 ккал		
2	102	Борщ из свежей капусты с птицей со сметаной	200/15/10	
		пищевая ценность: белки - 1,46 г, жиры - 4,92 г, углеводы - 12,16 г, калорийность - 145 ккал		
3	251	Биточки куриные с маслом сливочным	90/2	
		пищевая ценность: белки - 12,96 г, жиры - 19,36 г, углеводы - 12,48 г, калорийность - 207 ккал		
4	171	Гороховое пюре	150	
		пищевая ценность: белки - 13,2 г, жиры - 7,5 г, углеводы - 23 г, калорийность - 204 ккал		
5	345	Кисель витаминизированный	200	
		пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 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-32,36, жиры-33,94, углеводы-103,14, калорийность-823,4	795	
Полдник (нач. кл.)				
1		Батончик Супер	40	
		пищевая ценность: белки - 3,8 г, жиры - 3,1 г, углеводы - 28,2 г, калорийность - 169 ккал		
2	948	Напиток из шиповника	200	
		пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 16,3 г, калорийность - 89 ккал		
3		Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	
		пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 95 ккал		
		Итого за полдник: белки-7,7, жиры-5,7, углеводы-65,1, калорийность-353	300	
		Итого за день: белки-58,14, жиры-59,62, углеводы-252,18, калорийность-1764,4	1695	217-85

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар

