

п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		
1	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -3,1 г, жиры - 1,2 г, углеводы - 0,12,3 г, калорийность - 68 ккал	40	
2	401	Оладьи со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -7,2 г, жиры - 15,3 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 317 ккал	150/20	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	15/15	
5	338	Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 3,1 г, жиры - 1,3 г, углеводы - 13,38 г, калорийность - 55 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-19,38, жиры-20,88, углеводы-95,92, калорийность-655,4	590	
		Обед (нач. кл.)		
1	75	Помидор свежий (порционно) пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,12 г, калорийность - 73,8 ккал	60	
2	96	Суп картофельный с горохом с птицей пищевая ценность: белки -7,84 г, жиры - 2,56 г, углеводы - 19,28 г, калорийность - 142 ккал	200/15	
3	290	Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки -15,9 г, жиры - 17,5 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 236 ккал	90/30	
4	304	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 20,1 г, калорийность - 128,9 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 140,2 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-31,79, жиры-28,27, углеводы-108,38, калорийность-823,5	775	
		Полдник (нач. кл.)		
1	406	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 27,1 г, калорийность - 155 ккал	75	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 93 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	20/30	
		Итого за полдник: белки-7,8, жиры-3,2, углеводы-62,7, калорийность-350,6	325	
		Итого за день: белки-58,97, жиры-52,35, углеводы-267, калорийность-1829,5	1690	217-85

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар