

п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (ст. кл.)				
1	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки - 7,1 г, жиры - 3,4 г, углеводы - 10,1 г, калорийность - 95 ккал	40	
2	401	Оладьи со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 6,4 г, жиры - 15,3 г, углеводы - 31 г, калорийность - 315 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	10/10	
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-22,58, жиры-23,08, углеводы-95,42, калорийность-608,4	630	
Обед (ст. кл.)				
1	75	Помидор свежий (порционно) пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,12 г, калорийность - 85 ккал	100	
2	96	Суп картофельный с горохом с птицей пищевая ценность: белки - 7,84 г, жиры - 6,7 г, углеводы - 25 г, калорийность - 195 ккал	250/15	
3	290	Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки - 15,9 г, жиры - 17,5 г, углеводы - 25,9 г, калорийность - 236 ккал	100/30	
4	304	Картофельное пюре пищевая ценность: белки - 3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 20,1 г, калорийность - 198 ккал	180	
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-32,41, углеводы-134,72, калорийность-956,8	905	
Полдник (ст. 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	25	
		Итого за полдник: белки-7,8, жиры-3,2, углеводы-62,7, калорийность-350,6	300	
		Итого за день: белки-62,17, жиры-58,69, углеводы-292,84, калорийность-1987,8	1835	256-50

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар