

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
1		Бутиеробод с сыром твердым пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	15/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры - 4 г, углеводы - 0, г, калорийность - 51 ккал	40	
3	268	Каша молочная рисовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	200/5	
4	379	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	10	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	10	
		Итого за завтрак: белки-13, жиры-18,74, углеводы-68,69, калорийность-590	510	
Обед (нач. кл.)				
1	20	Салат из свежей капусты со свежими огурцами с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 1,7 г, калорийность - 8 ккал	60	
2	82	Суп картофельный с вермишелью с птицей пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 12,16 г, калорийность - 89,8 ккал	200/15	
3	285	Жаркое по-домашнему с птицей пищевая ценность: белки -29,08 г, жиры -33,02 г, углеводы - 2,79 г, калорийность - 425,5 ккал	90/150	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
		Итого за обед: белки-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-715,4	755	
Полдник (нач. кл.)				
1	501	Булочка Веснушка пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 21,1 г, углеводы - 0,7 г, калорийность - 152 ккал	75	
2	377	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	25	
		Итого за полдник: белки-7,4, жиры-7,3, углеводы-28,6, калорийность-340	300	
		Итого за день: белки-47, жиры-59,35, углеводы-216,43, калорийность-1645,4	1565	200-54

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор



Начальник лагеря
Старший повар

