

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 37,8 ккал	10/30	
		Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	75/2	
3	172	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 49,8 г, калорийность - 255 ккал	200/5	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 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-21,85, жиры-29,28, углеводы-100,96, калорийность-643,8			542	
Обед (нач. кл.)				
1	74	Салат из свежей капусты с зеленым горошком с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 2,4 г, углеводы - 5,2 г, калорийность - 49 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 87,4 ккал	200/15/10	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -26,3 г, жиры -30,06 г, углеводы - 25,13 г, калорийность - 460 ккал	100	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 7,5 г, углеводы - 43,05 г, калорийность - 292 ккал	150	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
7		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-32,66, жиры-38,34, углеводы-83,83, калорийность-710,2			775	
Полдник (нач. кл.)				
1		Батончик Чио-рио пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	30	
2	386	Йогурт 2,5% пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	50	
Итого за полдник: белки-5, жиры-3,9, углеводы-27,6, калорийность-292			280	
Итого за день: белки-55,01, жиры-67,62, углеводы-212,39, калорийность-1646			1597	176-90

Общество с ограниченной ответственностью
"Феникс Групп"
ИНН/КПП 1325203167/1325201001
Республика Мордовия, г. Саранск

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор



Начальник лагеря
Старший повар

