

№ п/п № рецеп
ИИН/КПП 1326203167/132601001
Республика Мордовия, г.Саранск

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
1	240	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 133,4 ккал	60/2	
2	176	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры – 8,93 г, углеводы – 25,83 г, калорийность – 204 ккал	200/5	
3	345	Какао с молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 24,4 г, калорийность – 101,6 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-18,6, жиры-19,43, углеводы-79,48, калорийность-591	507	
Обед (нач. кл.)				
1	30	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры – 0,12 г, углеводы – 2,76 г, калорийность – 15,6 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 10,96 г, калорийность – 86,6 ккал	200/15	
3	303	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры – 13,68 г, углеводы – 5,28 г, калорийность – 255 ккал	90/30	
4	180	Рис отварной пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 43,05 г, калорийность – 292 ккал	150	
5	510	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123,3 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-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-715,4	785	
Полдник (нач. кл.)				
1		Батончик Чио-рио пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры – 21,1 г, углеводы – 0,7 г, калорийность – 152 ккал	30	
2		Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 38 г, калорийность – 139 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
4		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	30	
		Итого за полдник: белки-7,4, жиры-7,3, углеводы-28,6, калорийность-340	280	
		Итого за день: белки-47, жиры-59,35, углеводы-216,43, калорийность-1645,4	1572	200-54

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар

