

№ ИНН/КПП 1326203107/132601001
 № Регистр. Республика Мордовия, г.Саранск

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 169 ккал	20/30	
2	243	Рыба, тушенная с овощами пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 8,93 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 204 ккал	90/30	
3	309	Макароны отварные с сыром пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 49,8 г, калорийность - 255 ккал	150/10	
4	385	Молоко кипяченое 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	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	15	
		Итого за завтрак: белки-11,08, жиры-16,21, углеводы-96,07, калорийность-552,8	565	
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	88	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 87,4 ккал	200/15/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры - 19,36 г, углеводы - 12,48 г, калорийность - 226 ккал	90/30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,12 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 18,57 г, калорийность - 132,6 ккал	150	
5	388	Напиток из шиповника 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-32,36, жиры-34,14, углеводы-124,21, калорийность-787	795	
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		Снежок 2,5% 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-4, жиры-3,1, углеводы-57,94, калорийность-305,8	255	
		Итого за день: белки-47,44, жиры-53,45, углеводы-278,22, калорийность-1645,6	1615	200-54

Директор ООО «Феникс Групп»
 Калькулятор

Начальник лагеря
 Старший повар

