

ИИН/КПП 1326203167/132601001
 Республика Мордовия, г.Саранск

№ п/п	Код	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	
2	213	Омлет с морковью с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	60/2	
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	527	
		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 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	90	
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	765	
		Полдник (нач. кл.)		
1		Батончик Джет пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	42	
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	292	
		Итого за день: белки-55,01, жиры-67,62, углеводы-212,39, калорийность-1646	1584	200-54

Директор ООО «Феникс Групп»
 Калькулятор

Начальник лагеря
 Старший повар