

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
		Бутиерброд с конфитюром пищевая ценность: белки - 2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 169 ккал	20/30	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки - 12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	90/30	
3	202	Спагетти отварные пищевая ценность: белки - 5,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 179,3 ккал	150	
4	383	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 3,04 г, углеводы - 26,24 г, калорийность - 155,2 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	25	
		<b>Итого за завтрак: белки-22, жиры-33,55, углеводы-97,54, калорийность-608</b>	545	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
1	71	Помидор свежий (порционнно) пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 2,3 г, калорийность - 13 ккал	60	
2	96	Суп картофельный из овощей с зеленым горошком с птицей пищевая ценность: белки - 1,6 г, жиры - 4,08 г, углеводы - 16,5 г, калорийность - 109,2 ккал	200/15	
3	288	Птица отварная с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 20,96 г, жиры - 23,68 г, углеводы - 15,28 г, калорийность - 260 ккал	90/2	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки - 3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 235,7 ккал	150	
5	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	25	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
		<b>Итого за обед: белки-30,71, жиры-37,53, углеводы-107,3, калорийность-725,6</b>	762	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
1		Крендель сахарный пищевая ценность: белки - 6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	75	
2		Снежок 2,5% пищевая ценность: белки - 0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 38 г, калорийность - 139 ккал	200	
		<b>Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334</b>	275	
		<b>Итого за день: белки-70,7, жиры-79,46, углеводы-226,5, калорийность-1645,1</b>	1582	176-90
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
1	2	Бутиерброд с конфитюром пищевая ценность: белки - 2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 169 ккал	20/30	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки - 27 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	100/50	
3	202	Спагетти отварные пищевая ценность: белки - 6,43 г, жиры - 5,81 г, углеводы - 34,29 г, калорийность - 215,28 ккал	180	
4	383	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 3,04 г, углеводы - 26,24 г, калорийность - 155,2 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	25	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-39,53, углеводы-107,54, калорийность-677,6</b>	605	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
1	71	Помидор свежий (порционнно) пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 2,3 г, калорийность - 13 ккал	100	
2	96	Суп картофельный из овощей с зеленым горошком с птицей пищевая ценность: белки - 2 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 20,63 г, калорийность - 136,5 ккал	250/15	
3	288	Птица отварная с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 26,6 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 6,8 г, калорийность - 242 ккал	100/3	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки - 4,52 г, жиры - 7,33 г, углеводы - 49,68 г, калорийность - 282 ккал	180	
5	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	35	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	30	
		<b>Итого за обед: белки-34,71, жиры-39,9, углеводы-109,6, калорийность-815,4</b>	913	
<b>Полдник (ст. кл.)</b>				
1		Крендель сахарный пищевая ценность: белки - 6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	75	
2		Снежок 2,5% пищевая ценность: белки - 0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 38 г, калорийность - 139 ккал	200	
		<b>Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334</b>	275	
		<b>Итого за день: белки-72,7, жиры-79,86, углеводы-256,5, калорийность-1845,1</b>	1793	209-80

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Начальник лагеря  
Старший повар