

Утверждаю  
Начальник лагеря  
*Бах* С.А.Бахтиярова

Дата 03.06.2025

| Прием пищи | Блюдо                                                 | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»             | 250      | 328,8        | 10,2  | 14   | 40,5     |
|            | Кофейный напиток с молоком                            | 200      | 86,0         | 3,9   | 2,9  | 11,2     |
|            | Апельсин                                              | 120      | 45,4         | 1,1   | 0,2  | 9,7      |
|            | Батон нарезной                                        | 55       | 143,9        | 4,1   | 1,6  | 28,3     |
|            | Итого за завтрак                                      | 625      | 604,1        | 19,3  | 18,7 | 89,7     |
| Обед       | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60       | 73,5         | 1,4   | 6,6  | 2,1      |
|            | Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)           | 250      | 144,5        | 6,4   | 7,2  | 13,5     |
|            | Плов с курицей                                        | 200      | 314,6        | 27,2  | 8,1  | 33,2     |
|            | Варенец 2,5%                                          | 200      | 101          | 5,8   | 5    | 8,2      |
|            | Хлеб пшеничный                                        | 30       | 70,3         | 2,3   | 0,2  | 14,8     |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 30       | 58,7         | 2     | 0,4  | 11,9     |
|            | Итого за обед                                         | 770      | 762,6        | 45,1  | 27,5 | 83,7     |
|            | Итого за день                                         | 1395     | 1366,7       | 64,4  | 46,2 | 173,4    |