

Утверждаю
Начальник лагеря
С.А.Бахтиярова

Бахтиярова

Дата 06.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	Каша жидкая молочная рисовая	200	184,5	5,3	5,4	28,7
	Чай с сахаром	200	21,4	0,1	0	5,2
	Яблоко	120	53,3	0,5	0,5	11,8
	Батон нарезной	55	143,9	4,1	1,6	28,3
Обед	Итого за завтрак	585	469,2	10,1	14,8	74,1
	Горошек зеленый	60	22,1	1,7	0,1	3,5
	Борщ с капустой картофелем	250	138	5,9	7,1	12,7
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	225,6	24,8	6,2	17,6
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	77,6	0	0	19,4
	Печенье	50	207,9	3,8	4,9	37,2
	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	820	800,2	40,5	18,9	117,1
	Итого за день	1405	1269,4	50,6	33,7	191,2