

Утверждаю
Бот Начальник лагеря
 С.А.Бахтиярова

Дата 09.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Масло сливочное (порция)	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	Каша жидкая молочная манная	220	191,7	5,9	6,3	27,8
	Чай с яблоком и сахаром	200	31,7	0,2	0,1	7,5
	Пряник	30	109,8	1,8	1,4	22,5
	Батон нарезной	55	143,9	4,1	1,6	28,3
Обед	Итого за завтрак	515	543,2	12,1	16,7	86,2
	Салат из моркови и яблок	60	74,3	0,5	6,1	4,3
	Суп картофельный с рисом	250	96,9	3,3	3,5	13
	Макароны отварные	180	236,2	6,4	5,9	39,4
	Курица тушеная с морковью	100	126,4	14,1	5,8	4,4
	Кисель из вишни	200	52,9	0,2	0	12,9
	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	850	725,2	34	21,7	98,8
	Итого за день	1365	1258,9	40,9	38,6	186,9