

Утверждаю
 Начальник лагеря
Б.А. С.А.Бахтиярова

Дата 10.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Масло сливочное (порция)	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	167,8	6,9	5,7	22,3
	Какао с молоком	200	100,4	4,7	3,5	12,5
	Батон нарезной	60	157	4,5	1,7	30,8
	Итого за завтрак	520	491,3	16,2	18,2	65,7
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,5	0,6	6,3	1,8
	Рассольник ленинградский	250	156,9	5,9	7,2	17
	Плов с курицей	200	314,6	27,2	8,1	33,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7	2	0,4	11,9
	Вафли	30	162,3	1,2	9,2	18,8
	Итого за обед	800	881,3	39,7	28,2	117,3
	Итого за день	1360	1372,6	55,9	46,4	183