

Утверждаю
Начальник лагеря
Бахт С.А.Бахтиярова

Дата 11.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	107,5	7	8,9	0
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	250	328,8	10,2	14	40,5
	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,9	2,9	11,2
	Батон нарезной	55	143,9	4,1	1,6	28,3
	Итого за завтрак	535	666,2	25,2	27,4	80
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	73,5	1,4	6,6	2,1
	Суп гороховый	250	138,7	8,2	3,5	18,7
	Вареники	200	309,6	22,6	11,3	29,5
	Сок яблочный	200	86,6	1	0,2	20,2
	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	890	725,2	34	21,7	98,8
	Итого за день	1425	1455,6	63,3	49,7	189,3