

Утверждаю

Начальник лагеря

Бах С.А.Бахтиярова

Дата 13.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	107,5	7	8,9	0
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	242,9	7,1	4,7	43,1
	Чай с молоком и сахаром	200	50,9	1,6	1,1	8,6
	Апельсин	120	45,4	1,1	0,2	9,7
	Батон нарезной	55	130,9	3,6	1,5	25,7
	Итого за завтрак	605	590,6	20,9	16,5	89,7
Обед	Салат из белокочанной капусты с овощами	60	50	1,7	4	1,7
	Суп фасолевый	250	157,4	8,5	5,7	18
	Запеканка картофельная с курицей	200	297,8	21,9	12,2	25
	Напиток «Витошка»	200	77	0	0	19,4
	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	711,8	36,4	22,5	90,8
	Итого за день	1375	1302,4	37,3	39	180,5