

Утверждаю
Начальник лагеря
Баст С.А.Бахтиярова

Дата 14.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	107,5	7	8,9	0
	Каша жидкая молочная манная	200	174,2	5,3	5,7	25,3
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	77,6	0	0	19,4
	Печенье	30	124,7	2,3	2,9	22,3
	Батон нарезной	50	130,9	3,6	1,5	25,7
	Итого за завтрак	510	614,9	18,4	19	92,7
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	81,5	1	6,1	5,8
	Борщ с капустой картофелем	250	97,9	5,4	4,3	9,3
	Картофельное пюре	180	167,2	3,7	6,4	23,8
	Котлета из курицы	100	168,6	19,1	4,3	13,4
	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
	Итого за обед	850	725,2	34	21,7	98,8
	Итого за день	1360	1340,1	52,4	40,7	191,5