

Утверждаю

Начальник лагеря

Бай С.А.Бахтиярова

Дата 16.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	167,2	4,6	5,8	24,3
	Яйцо вареное	40	56,6	4,8	4	0,3
	Чай с сахаром	200	77,6	0	0	19,4
	Вафли	20	108,2	0,8	6,1	12,5
	Батон нарезной	60	157	4,5	1,7	30,8
Обед	Итого за завтрак	520	510,4	14,8	17,6	73,1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,5	0,6	3,1	1,8
	Суп гороховый	250	138,7	8,2	3,5	18,7
	Макароны отварные	150	196,8	5,3	4,9	32,8
	Тефтели из говядины с рисом	100	221,9	14,5	14,6	8,1
	Компот из свежих яблок	200	41,6	0,2	0,1	9,9
	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	820	765,5	33,1	26,8	98
	Итого за день	1340	1275,9	47,9	44,4	171,1