

Утверждаю
 Начальник лагеря
 С.А.Бахтиярова

Дата 17.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	Каша жидкая молочная пшенная	200	189,3	6	6,3	27,2
	Кисель из клюквы	200	56,8	0,1	0	14
	Пряник	30	108,2	0,8	6,1	12,5
	Батон нарезной	60	109,8	1,8	1,4	22,5
	Итого за завтрак	500	579	12,5	16,7	94,6
Обед	Салат из свеклы отварной	60	45,7	0,8	2,7	4,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	126,1	6	2,7	19,4
	Каша гречневая рассыпчатая	180	280,4	9,9	7,6	43,1
	Курица тушеная с морковью	100	126,4	14,1	5,8	4,4
	Напиток апельсиновый	200	33	0,2	0	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	740,6	35,3	19,4	106,2
	Итого за день	1350	1319,6	47,8	36,1	200,8