

Утверждаю
Начальник лагеря
С.А.Бахтиярова

Дата 18.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	250	328,8	10,2	14	40,5
	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,9	2,9	11,2
	Апельсин	120	45,4	1,1	0,2	9,7
	Батон нарезной	55	143,9	4,1	1,6	28,3
	Итого за завтрак	625	604,1	19,3	18,7	89,7
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	73,5	1,4	6,6	2,1
	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	144,5	6,4	7,2	13,5
	Плов с курицей	200	314,6	27,2	8,1	33,2
	Варенец 2,5%	200	101	5,8	5	8,2
	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	770	762,6	45,1	27,5	83,7
	Итого за день	1395	1366,7	64,4	46,2	173,4

ВТО 8.06.2025
0831 10000