

Утверждаю
Начальник лагеря
Баш С.А.Бахтиярова

Дата 19.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	Каша «Дружба»	200	168,9	5	5,9	24
	Какао с молоком	200	100,1	4,7	3,5	12,5
	Вафли	40	140	1,1	1,3	30,9
	Батон нарезной	55	143,9	4,1	1,6	28,3
Обед	Итого за завтрак	505	619,3	15	19,6	95,8
	Огурец в нарезке	60	8,5	0,5	0,1	1,5
	Суп из овощей	250	89	1,8	4,6	10,1
	Картофельное пюре	180	167,2	3,7	6,4	23,8
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	295,6	19	22	5,5
	Кисель из вишни	200	52,9	0,2	0	12,9
	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	850	742,2	29,5	33,7	80,5
	Итого за день	1355	1361,5	44,5	53,3	176,3