

Утверждаю
Баш Начальник лагеря
 С.А.Бахтиярова

Дата 20.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	250	311,3	9,1	11,6	42,6
	Яйцо вареное	40	56,6	4,8	4	0,3
	Сок абрикосовый	200	105,6	1	0	25,4
	Батон нарезной	55	143,9	4,1	1,6	28,3
	Итого за завтрак	545	617,4	19	17,2	96,6
Обед	Салат из моркови и яблок	60	74,3	0,5	6,1	4,3
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	168,3	7,4	8,4	15,7
	Голубцы ленивые	220	282,3	18,6	16,8	14,1
	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	790	734,9	31,3	31,9	80,6
	Итого за день	1335	1352,3	50,3	49,1	177,2