

Утверждаю
Начальник лагеря
Б.Т. С.А.Бахтиярова

Дата 23.06.2025

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	107,5	7	8,9	0
	Суп молочный с гречневой крупой	200	129,9	5,7	4,8	15,9
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,2	0,1	6,6
	Вафли	30	162,3	1,2	9,2	18,8
	Батон нарезной	55	143,9	4,1	1,6	28,3
	Итого за завтрак	515	571,5	18,2	24,6	69,6
Обед	Салат из свеклы отварной	60	45,7	0,8	2,7	4,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	100,9	4,8	2,2	15,5
	Рис припущенный	150	196,8	3,5	4,8	35
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	176,7	16,6	8,9	7,5
	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	790	750,1	35,8	24,2	97,5
	Итого за день	1305	1321,6	54	48,8	167,1