

Городской лагерь лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

20 Сыр (порция)

Белки-5, Жиры-6, Калорийность-73

200 Каша молочная рисовая

Белки-6, Жиры-9, Углеводы-23, Калорийность-259

молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная

50 Пряник

Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176

200 Чай с лимоном

Углеводы-15, Калорийность-61

сахар-песок, лимон, чай черный лист

32,2 Хлеб пшеничный

Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-75

502,2

Итого за ЗавтракБелки-16, Жиры-17, Углеводы-92,
Калорийность-644Обед60 Салат из белокочанной
капусты с огурцом и зеленью

Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-52

капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, зелень, соль йодированная, кислота лимонная

200 Суп картофельный с
фасолью

Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-103

картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист

90 Шницель домашний

Белки-12, Жиры-12, Углеводы-18, Калорийность-259

фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2

180 Рагу из овощей

Белки-3, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-210

картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная

200 Напиток из шиповника

Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97

сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"

30 Хлеб ржано-пшеничный

Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54

30 Хлеб пшеничный

Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71

790

Итого за ОбедБелки-26, Жиры-33, Углеводы-118,
Калорийность-875

790

Итого за деньБелки-42, Жиры-50, Углеводы-210,
Калорийность-1 519

224-60

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

С.С. Сосновский