

06.06.2022г. с 7-до 11лет

Утверждаю: Начальник лагеря *Гордина*  
Н.Я.

Итого

Выход (г)	Наименование блюда	мг. жиров. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамини (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
10	Хлеб ржаной	кКал-17, Угл-4	0-62
30/15	Бутерброд с сыром голландским (лагерь 2022) <small>хлеб витаминизированный, сыр голландский</small>	кКал-122, Бел-6, Жир-4, Угл-15	14-70
200	Чай с сахаром (лагерь) <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-48, Угл-12	1-28
30	Хлеб витаминизированный "Рябинушка"	кКал-58, Бел-1, Угл-13	1-91
250	Каша жидкая пшеничная с маслом <small>крупы пшеничные 2 2%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-344, Бел-11, Жир-16, Угл-49	16-42
Итого за Завтрак		кКал-589, Бел-18, Жир-20, Угл-93	34,93
<b>Обед</b>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом (лагерь) <small>помидоры парниковые, огурцы парниковые, масло растительное, соль йодированная</small>	кКал-61, Бел-1, Жир-5, Угл-3	17,33
250/8/5	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной (лагерь) <small>свиное, картофель, капуста, колбаса/фарш мелкорубленый из говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана томат-паста, соль йодированная</small>	кКал-159, Бел-3, Жир-6, Угл-14	17-27
125	Фрикадельки мясные (п/ф) запеченные с соусом сметанно-томатным <small>фрикадельки мясные (п/ф) пром. произв., сметана, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	кКал-263, Бел-9, Жир-15, Угл-19	47-76
180	Гречка отварная (лагерь) <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	кКал-286, Бел-10, Жир-8, Угл-43	11-37
200	Компот из свежих яблок (лагерь)* <small>яблоки, сахар-песок</small>	кКал-95, Угл-28	6,46
40	Хлеб витаминизированный	кКал-77, Бел-1, Угл-18	2-54
40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	2-51
Итого за Обед		кКал-1 010, Бел-25, Жир-35, Угл-140	105,24
<b>Полдник</b>			
200	Чайный напиток "Ягодка" <small>сахар-песок, желиро-яблочная смесь, чай черный</small>	кКал-65, Угл-20	3-39
125	Йогурт питьевой 125 гр инд. упаковка	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	33,8
100	Булочка с маком	кКал-310, Бел-8, Жир-6, Угл-55	27,3
260	Апельсин	кКал-112, Бел-2, Жир-1, Угл-21	38,87
Итого за Полдник		кКал-633, Бел-18, Жир-16, Угл-105	103,36
Итого за день		кКал-2 232, Бел-61, Жир-71, Угл-338	243,53