

08.06.2022

3 день

1 смена (лагерь *)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Сыр (порциями)	кКал-36, Бел-2, Жир-3	9-29
200	Напиток из цикория <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, цикорий</i>	кКал-119, Бел-2, Жир-2, Угл-16	6-49
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	1-91
160/10	Пудинг из творога со сгущенным молоком* <i>творог 5%, крупа манная, сметана, молоко сгущенное, сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, масло сливочное</i>	кКал-360, Бел-15, Жир-17, Угл-42	65-10
Итого за Завтрак			83-69
Обед			
200/5	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (лагерь)* <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, сметана, крупа перловая, масло растительное, соль йодированная</i>	кКал-99, Бел-4, Жир-4, Угл-14	11-63
100	Биточки рубленые (п/ф) из мяса птицы, припущенные с маслом <i>биточки рубленые из мяса птицы, масло сливочное</i>	кКал-300, Бел-15, Жир-15, Угл-19	49-62
180	Макаронны отварные с овощами (лагерь) <i>макаронные изделия группы а фигурные, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-226, Бел-6, Жир-7, Угл-34	10-45
200	Компот из кураги (+Витамин С) (лагерь) <i>курага, сахар-песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-114, Бел-1, Угл-29	10-44
80	Нарезка из свежих огурцов (лагерь) <i>огурцы парниковые, масло растительное, соль йодированная</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-5, Угл-2	6-91
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	1-91
40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	2-51
Итого за Обед			93-47
Полдник			
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	39-00
200/5	Чай с лимоном (лагерь) <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-60, Угл-15	3-09
62	Пряник	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	13-42
Итого за Полдник			55-51
Итого за день			232-67