

1 смена (лагерь *)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30/10	Бутерброд с маслом (лагерь) <i>хлеб витаминизированный, масло сливочное</i>	кКал-137, Бел-2, Жир-8, Угл-15	10-74
200	Каша жидкая молочная из хлопьев "5 злаков" (лагерь)* <i>молоко питьевое 3,2%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-242, Бел-8, Жир-9, Угл-27	14-40
200	Какао с молоком (лагерь) <i>молоко питьевое 3,2%, какао порошок, сахар-песок</i>	кКал-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	14-05
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	2-35
10	Хлеб ржаной	кКал-17, Угл-4	0-77
Итого за Завтрак		кКал-573, Бел-15, Жир-21, Угл-77	42-31
Обед			
80	Салат из моркови с <i>морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок</i>	кКал-100, Бел-2, Угл-16	10-62
200/20/ 5	Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной* <i>капуста, филе грудки цыплят-бройлеров I категории охлажденное, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, соль йодированная</i>	кКал-114, Бел-2, Жир-5, Угл-8	27-11
100	Рыба запеченная (лагерь) <i>горбуша филе, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	кКал-214, Бел-13, Жир-14, Угл-4	50-67
180	Пюре картофельное (школа, овз, лагерь) <i>картофель, молоко питьевое 3,2%, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-211, Бел-4, Жир-10, Угл-26	20-16
200	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" (лагерь) <i>апельсины, сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-80, Угл-25	4-27
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	3-14
40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	3-09
Итого за Обед		кКал-846, Бел-23, Жир-30, Угл-107	119-06
Полдник			
50	Булочка	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20	15-63
200	Кисломолочный напиток	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	20-11
260	Апельсины свежие	кКал-70, Угл-17	38-87
Итого за Полдник		кКал-365, Бел-13, Жир-9, Угл-48	74-61
Итого за день		кКал-1 784, Бел-51, Жир-60, Угл-232	235-98