

Меню на 25.06.2024г.

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

Завтрак лагерь

150	Каша пшённая молочная жидкая с/п	286,01	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21	12-00
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-10
200	Кофейный напиток	264	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	13-80

Итого за Завтрак лагерь

Калорийность-305, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-50

Обед лагерь

60	Помидоры свежие резанные порционно	19	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-00
200	Суп с рыбными консервами	54,12	Калорийность-116, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-10	20-50
150	Макаронные изделия отварные	97	Калорийность-221, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	10-50
90	Фрикадельки Петушок с соусом	81,01	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-39	36-20
200	Напиток из изюма с/п	308,01	Калорийность-128, Углеводы-33	5-80
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-00

Итого за Обед лагерь

Калорийность-797, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-148

Полдник лагерь

100	Банан	248,3	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	28-00
-----	--------------	-------	---	--------------

Итого за Полдник лагерь

Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21

Итого за день

Калорийность-1 196, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-219 **150-00**