

Меню на 26.06.2024г.

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

Завтрак лагерь

150	<i>Каша ячневая молочная вязкая с/п</i>	174,02	Калорийность-253, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-48	11-00
10	<i>Масло сливочное</i>	5	Калорийность-66, Жиры-7	9-50
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-10
200	<i>Какао с молоком</i>	266	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	16-00

Итого за Завтрак лагерь

Калорийность-508, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-80

Обед лагерь

60	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	1 034,01	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-5	7-50
200	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	134	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	18-00
150	<i>Рис припущенный</i>	94	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	15-50
100	<i>суфле из рыбы</i>	268	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-4	45-30
200	<i>Компот из кураги с/п</i>	307,01	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	7-00
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-10
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-00

Итого за Обед лагерь

Калорийность-729, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-118

Полдник лагерь

50	<i>Ватрушка с творогом</i>	283	Калорийность-144, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-21	11-00
----	----------------------------	-----	--	--------------

Итого за Полдник лагерь

Калорийность-144, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-21

Итого за день

Калорийность-1 381, Белки-33, Жиры-43, Углеводы-219