

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 0,96 г, жиры - 2,94 г, углеводы - 6,6 г, калорийность - 112 ккал	10/30	
2	175	Каша молочная манная с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 12,8 г, жиры - 12,48 г, углеводы - 2,4 г, калорийность - 193 ккал	200/5	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки - 0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	10/10	
5	338	Фрукт свежий мандарин (поштучно) пищевая ценность: белки - 3,12 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 18,57 г, калорийность - 98 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-19,96, жиры-20,92, углеводы-75,43, калорийность-589,9	615	
Обед (нач. кл.)				
1	20	Салат из свежих огурцов с маслом растительным пищевая ценность: белки - 0,72 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,84 г, калорийность - 74,4 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки - 1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 22,16 г, калорийность - 128 ккал	200/15/10	
3	285	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 21 г, жиры - 19 г, углеводы - 59 г, калорийность - 425,5 ккал	190/3	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 93 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	20/20	
		Итого за обед: белки-26,98, жиры-27,12, углеводы-126,6, калорийность-823,5	717	
Полдник (нач. кл.)				
1		Батончик Джет пищевая ценность: белки - 3,5 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 22,4 г, калорийность - 182 ккал	42	
2	377	Сок фруктовый пищевая ценность: белки - 4,6 г, жиры - 5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 85 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	50	
		Итого за полдник: белки-11,8, жиры-11,2, углеводы-50,6, калорийность-369,6	300	
		Итого за день: белки-58,74, жиры-59,24, углеводы-252,63, калорийность-1783	1632	217-85

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулянт

Начальник лагеря
Старший повар

