

| № п/п                                                                               | № рецепта | Наименование                                                                                                                                            | Выход, гр | Цена, руб |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <b>Завтрак (нач. кл.)</b>                                                           |           |                                                                                                                                                         |           |           |
| 1                                                                                   | 1240      | Омлет натуральный с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки - 5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 4,6 г, калорийность - 151,2 ккал                   | 90/2      |           |
| 2                                                                                   | 176       | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки - 12,3 г, жиры - 15,45 г, углеводы - 37,5 г, калорийность - 249 ккал              | 200/5     |           |
| 3                                                                                   | 345       | Какао с молоком<br>пищевая ценность: белки - 1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал                                              | 200       |           |
| 4                                                                                   |           | Хлеб пшеничный/ржаной<br>пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал                                     | 10/10     |           |
| <b>Итого за завтрак: белки-21,34, жиры-29,89, углеводы-84,9, калорийность-588,6</b> |           |                                                                                                                                                         | 517       |           |
| <b>Обед (нач. кл.)</b>                                                              |           |                                                                                                                                                         |           |           |
| 1                                                                                   | 30        | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным<br>пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,12 г, калорийность - 73,8 ккал | 60        |           |
| 2                                                                                   | 101       | Суп картофельный с пшеном с рыбой<br>пищевая ценность: белки - 4,5 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 125 ккал                          | 200/15    |           |
| 3                                                                                   | 303       | Гуляш из птицы<br>пищевая ценность: белки - 20,96 г, жиры - 14 г, углеводы - 15,28 г, калорийность - 205 ккал                                           | 90/30     |           |
| 4                                                                                   | 180       | Каша гречневая<br>пищевая ценность: белки - 3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 231 ккал                                            | 150       |           |
| 5                                                                                   | 510       | Компот из сухофруктов<br>пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал                                     | 200       |           |
| 6                                                                                   |           | Хлеб пшеничный/ржаной<br>пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал                                    | 20/20     |           |
| <b>Итого за обед: белки-34,23, жиры-28,25, углеводы-117,42, калорийность-825</b>    |           |                                                                                                                                                         | 785       |           |
| <b>Полдник (нач. кл.)</b>                                                           |           |                                                                                                                                                         |           |           |
| 1                                                                                   |           | Вафли Твист<br>пищевая ценность: белки - 0,8 г, жиры - 1,1 г, углеводы - 23 г, калорийность - 175 ккал                                                  | 22,5      |           |
| 2                                                                                   |           | Сок фруктовый<br>пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0,0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 80,4 ккал                                               | 200       |           |
| 3                                                                                   |           | Хлеб пшеничный/ржаной<br>пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 98 ккал                                       | 20/30     |           |
| <b>Итого за полдник: белки-3,3, жиры-1,5, углеводы-50,6, калорийность-353,4</b>     |           |                                                                                                                                                         | 300       |           |
| <b>Итого за день: белки-58,87, жиры-59,64, углеводы-252,92, калорийность-1767</b>   |           |                                                                                                                                                         | 1602      | 217-85    |

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор



Начальник лагеря  
Старший повар