

		Наименование	Выход, гр	Цена, руб
		Завтрак (нач. кл.)		
		Натуральный с маслом сливочным	90/2	
		пищевая ценность: белки - 5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 4,6 г, калорийность - 151,2 ккал		
2	176	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	
		пищевая ценность: белки - 12,3 г, жиры - 15,45 г, углеводы - 37,5 г, калорийность - 249 ккал		
3	345	Какао с молоком	200	
		пищевая ценность: белки - 1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал		
4		Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	
		пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал		
		Итого за завтрак: белки-21,34, жиры-29,89, углеводы-84,9, калорийность-588,6	517	
		Обед (нач. кл.)		
1	30	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	
		пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,12 г, калорийность - 73,8 ккал		
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой	200/15	
		пищевая ценность: белки - 4,5 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 125 ккал		
3	303	Гуляш из птицы	90/30	
		пищевая ценность: белки - 20,96 г, жиры - 14 г, углеводы - 15,28 г, калорийность - 205 ккал		
4	180	Каша гречневая	150	
		пищевая ценность: белки - 3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 231 ккал		
5	510	Компот из сухофруктов	200	
		пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал		
6		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	
		пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал		
		Итого за обед: белки-34,23, жиры-28,25, углеводы-117,42, калорийность-825	785	
		Полдник (нач. кл.)		
1		Батончик Чио-рио	30	
		пищевая ценность: белки - 0,8 г, жиры - 1,1 г, углеводы - 23 г, калорийность - 175 ккал		
2		Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0,0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 80,4 ккал		
3		Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	
		пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 98 ккал		
		Итого за полдник: белки-3,3, жиры-1,5, углеводы-50,6, калорийность-353,4	300	
		Итого за день: белки-58,87, жиры-59,64, углеводы-252,92, калорийность-1767	1602	217-85

Директор ООО «Феникс Групп»
КалькулянтНачальник лагеря
Старший повар