

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» ИНН/КПП 1325203447, Республика Мордовия, г.Саранск				
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 14,3 г, калорийность - 97 ккал	10/30	
2	223	Оладьи со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,15 г, жиры - 6,9 г, углеводы - 26,25 г, калорийность - 132 ккал	150/20	
3	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,3 г, жиры - 0 г, углеводы - 24,26 г, калорийность - 98,4 ккал	200	
4		Фрукт свежий апельсин (поштучно) пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 19 г, калорийность - 78 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-22,97, жиры-34,31, углеводы-91,8, калорийность-668	540	
Обед (нач. кл.)				
1	71	Салат из отварной свеклы с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 2,3 г, калорийность - 13 ккал	60	
2	82	Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной пищевая ценность: белки -6,03 г, жиры - 5,19 г, углеводы - 117,36 г, калорийность - 140,2 ккал	200/15/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -10,56 г, жиры - 14,88 г, углеводы - 9,28 г, калорийность - 212,8 ккал	90/2	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -12,82 г, жиры - 5,19 г, углеводы - 41,61 г, калорийность - 264,15 ккал	150	
5	388	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,08 г, жиры - 0 г, углеводы - 22 г, калорийность - 88 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 45 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 0,8 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 52 ккал	30	
		Итого за обед: белки-34,07, жиры-25,96, углеводы-102,15, калорийность-936	787	
Полдник (нач. кл.)				
1	424	Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки -4,4 г, жиры - 2,3 г, углеводы - 45,3 г, калорийность - 294 ккал	75	
2		Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -5,6 г, жиры - 6,4 г, углеводы - 8,2 г, калорийность - 113 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295	275	
		Итого за день: белки-61,5, жиры-63,05, углеводы-284,65, калорийность-1604	1602	200-54
Завтрак (ст. кл.)				
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 14,3 г, калорийность - 97 ккал	10/30	
2	223	Оладьи со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,15 г, жиры - 6,9 г, углеводы - 26,25 г, калорийность - 132 ккал	200/20	
3	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,3 г, жиры - 0 г, углеводы - 24,26 г, калорийность - 98,4 ккал	200	
4		Фрукт свежий апельсин (поштучно) пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 19 г, калорийность - 78 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-22,97, жиры-34,31, углеводы-91,8, калорийность-668	540	
Обед (ст. кл.)				
1	71	Салат из отварной свеклы с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 2,3 г, калорийность - 13 ккал	100	
2	82	Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной пищевая ценность: белки -6,03 г, жиры - 5,19 г, углеводы - 117,36 г, калорийность - 140,2 ккал	250/15/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -10,56 г, жиры - 14,88 г, углеводы - 9,28 г, калорийность - 212,8 ккал	100/3	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -12,82 г, жиры - 5,19 г, углеводы - 41,61 г, калорийность - 264,15 ккал	180	
5	388	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,08 г, жиры - 0 г, углеводы - 22 г, калорийность - 88 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 45 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 0,8 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 52 ккал	30	
		Итого за обед: белки-34,07, жиры-25,96, углеводы-102,15, калорийность-936	918	
Полдник (ст. кл.)				
1	424	Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки -4,4 г, жиры - 2,3 г, углеводы - 45,3 г, калорийность - 294 ккал	75	
2		Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -5,6 г, жиры - 6,4 г, углеводы - 8,2 г, калорийность - 113 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295	275	
		Итого за день: белки-61,5, жиры-63,05, углеводы-284,65, калорийность-1604	1863	235-70

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Надсмотрщик лагеря
Старший повар

