

№ п/п	№ РСН	Наименование	Выход. гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -5,7 г, жиры - 9,4 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 164 ккал	20/30	
2	174	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -8,85 г, жиры - 9,9 г, углеводы - 35,7 г, калорийность - 189 ккал	180/20	
3	378	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 24,4 г, калорийность - 101,6 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 0,5г, углеводы - 4 г, калорийность - 62 ккал	30	
5		Фрукт свежий банан (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 19 г, калорийность - 78 ккал	1шт	
Итого за завтрак: белки-18,15, жиры-19,8, углеводы-97,3, калорийность-655			625	
Обед (нач. кл.)				
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 4,64 г, калорийность - 72 ккал	60	
2	103	Суп картофельный с горохом с птицей пищевая ценность: белки -7,57 г, жиры - 47,7 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 131 ккал	200/15	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -5,63 г, жиры - 5,5 г, углеводы - 0 г, калорийность - 238 ккал	90/2	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -17,7 г, жиры - 20,1 г, углеводы - 1,7 г, калорийность - 259 ккал	150	
5	349	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 140,2 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-31, жиры-34,8, углеводы-69, калорийность-898			840	
Полдник (нач. кл.)				
1		Батончик Супер пищевая ценность: белки -3,5 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 29,4 г, калорийность - 182 ккал	40	
2	375/376	Чай с сахаром 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			240	
Итого за день: белки-57,55, жиры-63,35, углеводы-255,65, калорийность-1553			1705	200-54
Завтрак (ст. кл.)				
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -5,7 г, жиры - 9,4 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 164 ккал	20/30	
2	174	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -8,85 г, жиры - 9,9 г, углеводы - 35,7 г, калорийность - 189 ккал	200/20	
3	378	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 24,4 г, калорийность - 101,6 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 0,5г, углеводы - 4 г, калорийность - 62 ккал	30	
5		Фрукт свежий банан (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 19 г, калорийность - 78 ккал	1шт	
Итого за завтрак: белки-18,15, жиры-19,8, углеводы-97,3, калорийность-655			625	
Обед (ст. кл.)				
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 4,64 г, калорийность - 72 ккал	100	
2	103	Суп картофельный с горохом с птицей пищевая ценность: белки -7,57 г, жиры - 47,7 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 131 ккал	250/15	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -5,63 г, жиры - 5,5 г, углеводы - 0 г, калорийность - 238 ккал	100/3	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -17,7 г, жиры - 20,1 г, углеводы - 1,7 г, калорийность - 259 ккал	180	
5	349	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 140,2 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 35 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 32 ккал	30	
Итого за обед: белки-31, жиры-34,8, углеводы-69, калорийность-898			840	
Полдник (ст. кл.)				
1		Батончик Супер пищевая ценность: белки -3,5 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 29,4 г, калорийность - 182 ккал	40	
2	375/376	Чай с сахаром 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			240	
Итого за день: белки-57,55, жиры-63,35, углеводы-255,65, калорийность-1553			1838	235-70

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар

