

Лагерь ДТН



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак</u>			
1 шт	Яблоко	Калорийность-53, Углеводы-11	
100	Йогурт	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	
210	Каша овсяная молочная жидкая	Калорийность-298, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-35	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак		Калорийность-603, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-80	
<u>Обед</u>			
100	Свежие огурцы порционно	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	
210	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Паста "Болоньезе"	Калорийность-422, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-29	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед		Калорийность-737, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-89	
Итого за день		Калорийность-1 339, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-169	140-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-каль
кулятор,

Мелентьева Т.Ю.