

Согласованно:
Директор лагеря

22.06.2026

Утверждаю: ИП Торопов В.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Калорийн ость
			Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	0	0,02	0,13	0,08	19,81	62,03	3,92	0,82	61,29
	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,35	5,74	24,04	0,47	0,07	0,1	0,03	100,44	100,15	22,94	0,45	165,82
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	2,87	14,64	0,52	0,03	0,12	0,02	110,1	89,69	23,67	0,67	99,49
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0	0,06	0,02	0	9,2	33,6	13,2	0,8	106,4
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	24	1,8	2,35	17,86	0	0,02	0,01	0	6,96	21,6	4,8	0,5	100,08
Итого за завтрак		504	17,68	15,7	76,88	0,99	0,2	0,38	0,13	246,51	307,07	68,53	3,24	533,08
ОБЕД	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,45	2,97	1,39	2,28	0,02	0,02	0,01	11,8	21,6	7,18	0,51	33,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ПТИЦЕЙ	200/10	7,59	7,36	15,1	3,84	0,16	0,08	0,21	32,88	85,4	29,19	1,76	156,99
	РАГУ С МЯСОМ	240	12,22	26,98	23,6	11,52	0,36	0,16	0,39	33,36	172,12	49,01	2,42	386,87
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	1,6	0,02	0,02	0	12,6	12,6	7,2	2,52	83,42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0	0,06	0,02	0	9,2	33,6	13,2	0,8	106,4
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17	0	0,07	0,03	0	11,6	60	18,8	1,56	88,01
Итого за обед		790	27,3	38,59	96,75	19,24	0,69	0,33	0,61	111,44	385,32	124,58	9,57	855,59
Итого за день			44,98	55,28	173,63	20,23	0,89	0,71	0,74	357,95	692,39	193,11	12,81	1 388,67