

Согласованно:
Директор лагеря

26.06.2026

Утверждаю: ИП Торопов В.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества			Микроэлементы				Витамины				Калорийность
			Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,04	9,04	40,18	0,05	0,09	0,06	0,05	135,41	113,43	13,13	1,2	283,35
	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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,43	16,16	0,52	0,04	0,11	0,02	109,97	83,12	17,01	0,31	99,77
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	30	2,27	0,63	12,75	0	0,05	0,02	0	8,7	45	14,1	1,17	66,01
Итого за завтрак		500	23,48	16,84	89,43	0,57	0,26	0,34	0,15	283,09	337,18	61,36	4,3	616,82
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ПТИЦЕЙ	200	1,19	3,93	4,87	3,94	0,07	0,06	0,16	25,81	83,06	27,07	0,72	61
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,86	14,93	9,66	0,09	0,24	0,09	0	15,48	108,42	20,76	1,47	213,65
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	10,36	0,14	0,11	0,04	36,48	84,35	29,14	1,1	141
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	24,84	0	0	0	0	8,35	0	1,8	0	103,13
	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	20,33	28,41	98,13	16,67	0,6	0,33	0,21	118,72	391,03	117,95	6,16	747,09
Итого за день			43,81	45,25	187,56	17,24	0,86	0,67	0,36	401,81	728,21	179,31	10,46	1 363,91