

Согласованно:
Директор лагеря

25.06.2026

Утверждаю: ИП Торопов В.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества			Микроэлементы				Витамины				Калорийность
			Белки	Жиры	Углевод ы	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,64	7,55	29,27	0,7	0,05	0,16	0,04	144,24	134,55	27,61	0,38	208,32
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	0,04	0	0,01	0	4,59	7,42	3,96	0,74	65,3
	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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,84	0,99	23,19	0	0,01	0,01	0	4,8	10,8	3	0,45	106,2
Итого за завтрак		510	13,15	9,83	104,73	0,74	0,19	0,23	0,04	174,43	246,37	66,57	3,93	574,23
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	4,2	0,01	0,03	0,11	24,6	22,2	9	0,42	71,4
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,78	5,14	10,85	9,22	0,06	0,07	0,19	41,81	63,54	24,32	1,29	109,29
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	12,94	17,39	3,34	1,03	0,05	0,09	0,1	26,09	110,98	16,61	1,16	221,46
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7,44	4,58	33,65	0	0,2	0,1	0,01	12,26	163,51	109,32	3,85	205,29
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	13,48	1,6	0,01	0,01	0	12,91	3,96	4,43	0,79	56,94
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	0,61	0,05	4,01	0	0,01	0	0	1,84	6,72	2,64	0,16	21,28
	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		778	30,09	33,5	86,95	16,05	0,41	0,33	0,41	131,11	430,91	185,12	9,23	773,67
Итого за день			42,83	43,13	183,67	16,79	0,6	0,56	0,45	305,54	677,28	251,69	13,16	1 312,10