

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

 Е.В. Кочнева

МЕНЮ на «14» июня 2023г.

(11 день)

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Завтрак					
	Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
	Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	250,13
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
	Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого	625	27,02	28,90	89,00	691,32
2	Обед					
	Кукуруза к/с (доп. гарнир)	100	2,06	2,091	9,79	73,60
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	7,50	10,10	14,70	182,05
	Щницель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25
	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	88,2
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Итого	987	37,71	38,17	151,66	1104,54
3	Полдник					
	Нектар плодовой	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,80