

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
КП
Е.В. Кочнева

МЕНЮ на «15» июня 2023г.

(12 день)

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша геркулесовая молочная	180	7,80	4,69	30,16	168,84
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	109,14
	Кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого	640	19,95	22,37	102,88	670,58
2	Обед					
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	250/10	6,13	21,91	18,84	252,00
	Тефтели из говядины (без риса) в томатном соусе	80\40	10,05	9,78	10,31	169,36
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80
	Нектар плодовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Итого	980	37,03	35,75	152,81	1036,76
3	Полдник					
	Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	200	5,80	5,00	9,60	107,00