

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
*ЛП*  
E.B. Кочнева

МЕНЮ на «16» июня 2023г.

(13 день)

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>					
	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	11,90	10,60	34,89	277,55
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
	Фрукты свежие ( яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>19,92</b>	<b>21,73</b>	<b>99,86</b>	<b>673,25</b>
<b>2</b>	<b>Обед</b>					
	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	Суп картофельный с горохом с фрикадельками из птицы	250/11	7,63	15,83	37,63	312,64
	Рыба запеченная с луком	100/10	14,03	13,47	4,82	196,83
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	<b>Итого</b>	<b>991</b>	<b>36,03</b>	<b>37,20</b>	<b>148,82</b>	<b>1069,07</b>
<b>3</b>	<b>Полдник</b>					
	Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,0
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,0</b>