

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

 Е.В. Кочнева

МЕНЮ на «16» июня 2023г.

(13 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Завтрак					
	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
	Итого	615	19,92	21,73	99,86	673,25
2	Обед					
	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
	Итого	991	36,03	37,20	148,82	1069,07
3	Полдник					
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,0
	Итого	200	5,80	5,00	9,60	107,0