

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
Е.В. Кочнева

МЕНЮ на 17 июня 2023г.

(14 день)

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4,99	3,97	32,35	173,47
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
	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	670	24,65	26,42	93,24	698,57
2	Обед					
	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90
	Рассольник «Домашний» с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	8,85	14,30	31,99	317,30
	Котлеты «Аппетитные»	100	9,75	12,48	6,40	143,75
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
	Компот из изюма	200	0,346	0,08	17,874	74,2
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Итого	987	35,39	38,53	151,70	1089,51
3	Полдник					
	Нектар плодовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,80