



Утверждаю

И. Е. Мамеев А.И.

Меню на 09 июня 2023г.

Завтрак и обед для обучающихся в лагере дневного пребывания

(возрастная категория от 7 до 10 лет)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
192	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,8	8,9	28,3	221
2	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	9,2	11,6	24,2	242
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
	Фрукты свежие (груша)	120	0,4	0	10,7	63
итого за завтрак		575	17,8	21,9	74,4	587
обед						
8,2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152
119	Голубцы ленивые	180/8	20,8	16,2	13,1	282
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,2
421,11	Хлеб ржаной	30	2,48	0,45	12,53	65,17
	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
итого за обед		918	33,87	21,34	97,29	693,37
итого за день		1493	51,67	43,24	171,69	1280,37

Шеф-повар Шархмуллина И.А.