



Меню на 14 июня 2023г.

Завтрак и обед для обучающихся в лагере дневного пребывания

(возрастная категория от 7 до 10 лет)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
194	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,5	8	30,7	221
3	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	107
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Фрукты свежие (банан)	150	4,5		12,74	136,5
итого за завтрак		575	16,1	11	67,24	501,5
обед						
14	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский	200	1,73	10,67	25,33	244
МО7КБКК	Биточки(котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	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		1205	25,31	30,68	149,93	975,37
итого за день		1780	41,41	41,68	217,17	1476,87

Шеф-повар Шархмуллина И.А.