

Утверждаю

Начальник ДП и ЦО
С.А.И.

Меню на 10 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)			энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
224	Запеканка из творога	150/20	26,4	19	33,8	408
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	71
	Сок фруктовый в индивид.уп	200	1	0,2	20	92
итого за завтрак		710	31,72	29,72	92,34	778
обед						
41	Салат "Студенческий"	60	2,17	6,3	4,95	85,5
ДО7ДП19	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,73	4,53	10	88
ДО7БИ19	Котлеты рыбные с соусом	60/30	9,72	4	9	108
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
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		910	23,17	22,24	104,4	675,87
итого за день		1620	54,89	51,96	196,74	1453,87

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.