

Утверждаю

Начальник ЛДП и ЛТО

Исламова А.И.

Меню на 08 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						
191	Каша манная молочная	180/5	5,4	7,2	26,8	194
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты свежие (банан)	150	4,5		12,74	136,5
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
итого за завтрак		615	12,5	15,6	88,44	606,5
обед						
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
ДО7ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	6,67	73
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,78	41,44	399,78
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
	Йогурт	100	3,1	2,5	13,8	89
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		1030	27,94	25,42	109,63	772,65
итого за день		1645	40,44	41,02	198,07	1379,15

Шеф-повар ШХ Шархмуллина И.А.