

Утверждаю

Начальник ЛДП и ЛТО

Исламова А.И.

Меню на 06 июня 2023г.

Завтрак и обед для обучающихся в лагере дневного пребывания

(возрастная категория от 7 до 10 лет)

(возрастная категория от 7 до 16 лет)						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
180	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	3,9	12,1	58,7	359
280	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114
3	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	107
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	71
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		720	15,12	21,92	93,74	651
обед						
41	Салат "Студенческий"	60	2,17	6,3	4,95	85,5
ДО7ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	12	38,53	252
469,02	Фрикадельки мясные с соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
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		1010	22,2	35,45	123,79	856,5
итого за день		1730	37,32	57,37	217,53	1507,5

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.