

# Меню на 16 июня 2023г.



Утверждаю

Маламова А.И.

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          |                                     |              |                      |      |        |                                |
| 193              | Каша рисовая молочная жидкая        | 180/5        | 4,5                  | 7,2  | 27,6   | 194                            |
| 1                | Бутерброд с маслом                  | 30/10        | 2,4                  | 8,6  | 14,6   | 146                            |
| 283              | Чай с сахаром                       | 200          | 0,1                  | 0    | 9,1    | 35                             |
|                  | Фрукты свежие (банан)               | 100          | 4,5                  |      | 12,74  | 136,5                          |
| итого за завтрак |                                     | 525          | 11,5                 | 15,8 | 64,04  | 511,5                          |
| обед             |                                     |              |                      |      |        |                                |
| 15               | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60           | 0,59                 | 3,69 | 2,24   | 44,52                          |
| Д07ДЛ19          | Суп картофельный с макаронными изд. | 200          | 2,13                 | 2    | 15,07  | 89                             |
| 96               | Гуляш из отварной говядины          | 60/50        | 16,9                 | 17,5 | 3,7    | 240                            |
| 173              | Каша гречневая рассыпчатая          | 180/5        | 10,4                 | 6,8  | 45,4   | 288                            |
| 294              | Компот из сухофруктов               | 200          | 0,5                  | 0,1  | 31,2   | 121                            |
| 420,06           | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,17                 | 0,96 | 26,72  | 195,2                          |
| 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 *  |                                     | 1025         | 36,17                | 31,5 | 136,86 | 942,89                         |
| итого за день    |                                     | 1550         | 47,67                | 47,3 | 200,9  | 1454,39                        |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.