

Утверждаю

Начальник ЛДП и ЛТО

Исламова А.И.

Меню на 19 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						
196	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
итого за завтрак		565	10,72	16,52	91,34	558
обед						
8,2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
78	Суп молочный с макарон.изделиями	200	4,4	4,4	15,9	120
97	Жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
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		940	29,97	25,87	92,39	689,37
итого за день		1505	40,69	42,39	183,73	1247,37

Шеф-повар Шархмуллина И.А.