

Утверждаю

Заведующий/И.И.О.

Исламова А.И.

Меню на 22 июня 2023г.

Завтрак и обед для обучающихся в лагере дневного пребывания

(возрастная категория от 7 до 10 лет)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевая ценность (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	180/5	7,2	9,1	31,5	228
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 (груша)	120	0,4	0	10,7	63
	Мороженое (натуральное)	80	7,76	7,84	24,64	168
итого за завтрак		625	11,4	19,1	68	508
обед						
8,2	Огурцы свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский	200	1,73	10,67	25,33	244
МО7КБК	Биточки(котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
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		1005	30,48	30,04	138,47	938,37
итого за день		1630	41,88	49,14	206,47	1446,37

Шеф-повар Шархмуллина И.А.