

Начальник ЛДТ и ЛТО

Утверждаю

Исламова А.И.

Меню на 07 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						
219	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	285
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	*146
	Фрукты свежие (апельсин)	130	2,6	0,45	15,45	65,39
итого за завтрак		528	19,7	33,15	41,95	533,39
обед						
8,1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
ДО7ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,13	2	15,07	* 89
118	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14	269
289	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94
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		930	26,28	24,01	82,12	626,77
итого за день		1458	45,98	57,16	124,07	1160,16

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.