

Начальник ЛДП и ЛТО

Утверждаю

Исламова А.И.

Меню на 13 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	Пищевые ценности (г)			энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
196	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
1	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
итого за завтрак		565	10,72	16,52	91,14	556
обед						
8,1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,7	5,6	8,4	91
95	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
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		1085	35,65	32,11	116,45	874,77
итого за день		1650	46,37	48,63	207,59	1430,77

Шеф-повар Шархмуллина И.А.