

Меню на 01 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

Завтрак и обед для обучающихся в лагере труда и отдыха

(возрастная категория от 11 и старше)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
196	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,2
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
итого за завтрак		497	10,97	11,56	77,02	423,2
обед						
8,2	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8
78	Суп молочный с макарон.изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148
97	Жаркое по-домашнему	170/80	25,4	25,8	23	429
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
421,11	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89
	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
итого за обед		1060	38,36	32,9	110,2	850,89
итого за день		1557	49,33	44,46	187,22	1274,09

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.