

Утверждаю:
Директор

МЕНЮ приготавливаемых блюд оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
Возрастная категория: от 7 до 11 лет на 01.11.2024

С. Куларов

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
5 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
119	Плов из говядины №119, сб.2021	180	18,79	18,18	32,04	366,5
310	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0,17	0,06	21,9	84,45
пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,73	18,94	81,02	573,3
Обед						
25	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1	4,79	6,55	69,42
62	Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	1,88	15,64	87,18
183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,6	5,52	45,02	252,7
83	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021 с томатным соусом №248	70/30	17,34	10,49	13,58	217,6
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	180	0,07	0,02	8,22	31,6
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			34,43	23,47	122,2	814,8
Итого за день			56,16	42,4	203,2	1388

Повар Ваганова М.И.

Ван