

Утверждаю:
Директор

МЕНЮ приготавливаемых блюд оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
Возрастная категория: от 7 до 11 лет на 30.10.2024

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
3 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	10	2,63	2,66	0	35,06
208	Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	200	7,06	8,9	33,72	241,3
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
Итого за 'Завтрак'			15,97	23,13	84,8	605
Обед						
42	Винегрет овощной №42, сб.2021	60	0,81	1,54	5,6	37,74
3.4	Суп картофельный с крупой перловой № 3.4 сб. 2021	200	2,13	3,58	17,33	107,8
138	Плов из курицы №138, сб.2021	180	16,42	20,88	30,53	375,2
287	Паниток с витаминами Витопка	200	0	0	18,95	70,71
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'			24,5	26,76	105,6	747,7
Итого за день			40,47	49,88	190,4	1353
№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал

Повар Ваганова М.И.

Ваг