

Возрастная категория
с 7 до 11 лет

МЕНЮ

Утверждаю

20.06.2023

Начальник лагеря
М.П.

День 1

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54
347	Котлеты рубленые из птицы	90	15,4	10,8	15	210
131	Картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,5	140,22
395	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
338	Груша	100	2,8	0,6	4,7	70,5
	Хлеб йодированный	50	0,6	0,5	17,1	130,2
	Итого	650	35,48	22,68	75,4	698,92

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5	56,34
52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,66	6,72	74,66
120	Куры отварные	90	22,23	17,19	10,44	280
169	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
Пр-во	Конд. изделия	45	1,5	6	74	360
	Хлеб йодированный	50	12,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	795	40,61	29,64	94,08	1170,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,09	52,32	169,48	1509,12