

Возрастная категория  
с 7 до 11 лет

# МЕНЮ

Утверждаю

от 21.06.2023

Начальник лагеря

М.П.

## День 2

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
49	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,6	54,6
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
377	Чай с лимоном	200	9,2	2,28	15,42	114,66
236	Оладьи с молоком сгущенным	50	5,06	5,16	30,2	187
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Банан	100				
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>33,72</b>	<b>24,77</b>	<b>104,06</b>	<b>818,86</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
23	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,64
230	Рыба припущенная с овощами	90	6,89	0,9	2,86	47,25
131	Картофельное пюре	180	3,67	6,34	23,4	168,26
34	Свекольник со сметаной	206	1,6	4,14	11,86	90,66
407	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110
Пр-во	Кукурузные палочки	70	3	12	76	420
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	<b>Итого</b>	<b>856</b>	<b>17,04</b>	<b>15,59</b>	<b>83,45</b>	<b>594</b>

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ**

**50,76 40,36 187,51 1412,86**