

УТВЕРЖДАЮ

*Директор СОСОН № 14*



Меню

"9" июня 2023 г.

лагерь труда и отдыха

Возрастная категория: учащиеся 14-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	220	23,58	16,63	29,08	454,06	236
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>608</b>	<b>33,71</b>	<b>22,61</b>	<b>100,49</b>	<b>843,86</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	5,75	19,30	139,7	18/2
	Плов из птицы курица	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>908</b>	<b>33,28</b>	<b>34,95</b>	<b>157,83</b>	<b>1084,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1516</b>	<b>66,99</b>	<b>57,56</b>	<b>258,32</b>	<b>1928,39</b>	

Повар

*Е.А.*