

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник лагеря дневного пребывания
«Родничок»
А.Н. Халиманова
2023 г.



Меню

« 05 » июня 2023г.

от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235	100,02
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	4,00
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,19
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,43
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	11,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	31,01	21,04	112,55	769,76		120,69
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772	18,79
	Рыба, тушенная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247	60,09
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172	20,59
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	9,2
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,43
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,19
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	10,14
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	31,43	28,24	136,56	897,49		177,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	62,44	49,28	249,11	1667,25		298,03

Повар