

Утверждаю
Начальник лагеря дневного пребывания
«Родничок»

А.Н. Халиманова
« 09 » 2023 г.

Меню
« 09 » июня 2023г.

Завтрак учащихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	40,75
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57	7,89
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	3,68
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,69
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	1,17
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	6,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	19,47	24,28	70,62	584,8		62,78
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57	12,00
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287	40,62
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1	17,65
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	7,25
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,69
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	1,17
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	10,14
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	25,62	24,7	123,44	788,28		144,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	45,09	48,98	194,06	1373,08		207,21

Повар

оф