УТВЕРЖДАЮ:
Начальник лагеря труда и отдых
«Ударник»
_____ С.А. Марченко
«___» _____ 2023 г.

Меню

« 05 » ___июня_____2023г.

от 14 лет и старше

№ п\п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	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 плодовый	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 _____