

УТВЕРЖДАЮ:  
 Начальник лагеря: труда и отдыха  
 «Ударник» С.А. Марченко  
 « 13 » 2023 г.



**Меню**

« 13 » июня 2023г.

от 14 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога с рисом	220	23,58	16,63	29,08	454,06	236	92,82
	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
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240	16,17
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	7,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>608</b>	<b>33,71</b>	<b>22,61</b>	<b>100,49</b>	<b>843,86</b>		<b>121,71</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	5,75	19,30	139,7	18/2	15,54
	Плов из птицы курица	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2	49,85
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	13,38
	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
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376	6,43
<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>90,82</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>		<b>212,53</b>

Повар