

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря труда и отдых

«Ударник»

С.А. Марченко

2023 г.



Меню

« 09 » июня 2023г.

от 14 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569	54,33
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	4
	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
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	6,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	19,89	21,84	78,33	636,68		70,77
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	15
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287	44,38
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1	24,12
	Овощи свежие	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	11,93
	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
	Сок плодовый	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		998	28,37	27,5	138,77	886,42		164,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	48,26	49,34	217,1	1523,1		234,8'

Повар