

Утверждаю
Начальник лагеря дневного пребывания
«Родничок»



А.Н. Халиманова
2023 г.

Меню
« 14 » июня 2023г.
7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	20,4
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	13,11
	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	8,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	12,05	19,96	85,53	576,62		49,63
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,98	4,18	13,02	98,22	769	11,78
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247	70,47
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172	18,19
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	7,9
	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
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151	3,28
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		897	28,27	24,29	131,38	826,43		178,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	40,32	44,25	216,91	1403,05		228,16

Повар