

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

Меню

« 06 » июня 2023г.

от 14 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	22,38
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	17,55
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	15,72
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361	15,27
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>551</b>	<b>21,96</b>	<b>31,72</b>	<b>90,64</b>	<b>738,63</b>		<b>76,54</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	15,00
	Плов из птицы (курица)	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2	48,65
	Овощи свежие (огурец/помидор)	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
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328	9,25
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	6,82
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>958</b>	<b>30,79</b>	<b>37,55</b>	<b>138,74</b>	<b>1033,8</b>		<b>97,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1509</b>	<b>52,75</b>	<b>69,27</b>	<b>229,38</b>	<b>1772,43</b>		<b>173,81</b>

Повар

*С.А. Марченко*