

Утверждаю
Начальник лагеря дневного пребывания
«Родничок»

А.Н. Халиманова

2023 г.



« 20 » июня 2023г.

7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129	80,75
	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
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	8,6
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	25,65	27,32	72,06	656,1		108,83
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78	15,44
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287	40,62
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336	22,05
	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	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879	1,17
	Сок фруктовый	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		870	26,06	25,85	119,94	784,7		152,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	51,71	53,17	192	1440,8		261,75

Повар