

Утверждаю

Начальник лагеря дневного пребывания

«Родничок»

А.Н. Халиманова

2023 г.

Меню

« 05 » июня 2023г.



7-11 лет								
№ п\п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235	81,83
	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
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	16,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		571	25,25	17,30	92,92	634,17		105,39
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772	14,98
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247	52,58
	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	5,64
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	1,17
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,69
	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		876	27,54	24,93	120,11	785,75		158,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	52,79	42,23	213,03	1419,92		263,69

Повар