

Утверждаю
Начальник лагеря дневного пребывания
«Родничок»

А.Н. Халиманова
2023 г.



« 15 » июня 2023г.

7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63	494	42,95
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336	22,05
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361	12,27
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		578	24,27	20,37	85,54	632,86		94,58
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57	12,53
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8	100,65
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205	15,82
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	7,5
	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
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348	4,67
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	23,48
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		981	29,8	28,41	133,7	914,03		221,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	51,22	46,64	204,75	1457,02		302,55

Повар