

«Утверждаю»

Начальник лагеря

Л.Н. Ершова

Меню на 30.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	24,33	187.0	3.07	2.77	0.15
	напиток	959	Какао с молоком	200	10,23	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3,84	76	2.64	0.44	15.04
			Яйцо	60	7.78	63	5	5	0
Обед	закуска	42	Салат из свежей капусты	100	11,26	86	1.41	5.08	8.65
	1 блюдо	630	Суп полевой с мясом птицы	250	15,53	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	24,37	150	10.63	7.74	2.19
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	15,43	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3,50	94	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3,84	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2,67	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					151,24				

Повар :

Соколова М.В.