

«Утверждаю»
 Начальник лагеря  Л.Н. Ершова

Меню на 28.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	150	26,88	312.0	14.3	22.2	2.7
	гор.напиток	685	Чай с лимоном	200	5.75	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3,84	80	2.64	0.44	15.04
			Печенье	30	5,57	60	6.2	5	33.1
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	80	8,88	97	0.50	4.50	3.50
	1 блюдо	139	Суп картофельный с мясом	250	16,01	101	3.5	3.90	20.70
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	24,37	150	10,63	7,74	2,19
	Гарнир	520	Пюре картофельное	200	18,36	147	3.28	0.00	22.09
	напиток	389	Сок фруктовый	200	8,41	102	1.00	0.00	24.40
	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
Полдник			Банан	260	26,66	71	5.60	6.60	12.60
ИТОГО					151,24				

Повар :  Соколова М.В.