

«Утверждаю»

Начальник лагеря *Ершова* Л.Н. Ершова

Меню на 31.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсяная молочная	200	26.73	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Чай с лимоном	200	5.75	81	0	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3.84	76	2.64	0.44	15.04
			Вафли	50	15	78	2	0	14.6
Обед	закуска	1121	Томат порционно	50	7.26	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	15.62	117	1.90	6.66	10.81
	2 блюдо	443	Плов с курицей	250	40.00	447	12.75	11.75	37.13
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	5.16	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3.36	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2.41	76	2.64	0.44	15.04
Полдник			Мандарин	120	23.65	78	2	0	14.6
Итого					151,24				

Повар : *Соф* Соколова М.В.