

Утверждаю
Начальник лагеря Каштанова Г.В. Каштанова

Меню на 12.07.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	160	Суп молочный вермишелевый	200	21.02	235.0	4.4	1.7	17.3
	гор.напиток	685	Сок	200	23.00	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	45	3.76	76	2.64	0.44	15.04
			Печенье	50	15.52	96	2.10	1.50	2.10
Обед	закуска	1121	Салат из свежих огурцов	100	4.92	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	26.53	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	286	Тефтели	100	20.58	223	11.78	12.91	14.9
	гарнир	520	Пюре картофельное	200	27.14	147	3.28	0.00	22.09
	напиток	685	Чай с сахаром	200	4.74	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	3.41	76	2.64	0.44	15.04
Полдник			Йогурт	95	19.72	63	5,08	4,60	0,28
Итого					174,10				

Повар: Соколова /М.В.Соколова