



Утверждаю

Г.В. Каштанова

Начальник лагеря

Меню на 03.07.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	200	26.82	268.0	14.3	22.2	2.7
	гор.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
			Йогурт	95	19.72	63	5.08	4.60	0.28
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	9.56	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	139	Суп картофельный с мясом кур	300	18.86	101	3.5	3.90	20.70
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	27.94	150	10.63	7.74	2.19
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	16.06	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	685	Сок	200	23.00	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	№ 1	Хлеб ржаной	60	3.41	76	2.64	0.44	15.04
Полдник			Вафли	50	16.47	50	5	6	24.4

Повар:  /М.В.Соколова