

МЕНЮ на 20 июня 2022 г.
Лагерь с дневным пребыванием

Утверждаю
Начальник лагеря:  М.В. Базайкина

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	3	Бутерброд с повидлом	50		147	5	10	46
	гор.блюдо	175	Каша манная	200		105	4	8	27
	гарнир		Яйцо отварное	50		91	8	6	1
	гор.напиток	377	Чай витаминизированный	200		115	9	2	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		121	4	0	25
	сладкое								
						579	30	26	114
Обед	фрукты		Банан	180		160			
	закуска	60	Салат из свежих овощей	100		90	1	8	4
	1 блюдо	88	Щи с курицей	250		368	7	13	5
	2 блюдо	246	Гуляш куриный	100		182	13	13	4
	гарнир	304	Рис отварной	200		251	6	1	56
	гор.напиток	377	Чай витаминизированный	200		115	9	2	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		121	4	0	25
	хлеб черн.								
	сладкое								
			Итого:		151,40	1287,3	40,0	37,0	109,0