

«Утверждаю»

Начальник лагеря Л.Н. Ершова

Меню на 01.11.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451	Каша гречневая с молоком	200	30.17	201	17,68	15,70	27,74
	напиток	959	Кофейный напиток	200	2.15	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	3.84	76	2,64	0,44	15,04
			Яйцо	60	7.02	63	5.00	5.00	0.00
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	8.93	97	0.5	4,5	3,5
	1 блюдо	132	Рассольник «Ленинградский»	250	13.86	167	4,82	6,92	20,00
	2 блюдо	489	Рагу из птицы	250	26.76	491	20.7	16.4	37.9
	гор.напиток	685	Сок	200	25	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	тк №1	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			Апельсин	100	27	78	2	0	14.6
ИТОГО					151,24				

Повар : Соколова М.В.