

Меню на 09.07.2022 г

Утверждаю
Начальник лагеря Каштанова Г.В. Каштанова

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Омлет	200	26,82	3,62	30	295	0,01	0,61	0,02	0	80,9
	Чай с сахаром	200	4,74	0,20	43,21	14,60	81	5,35	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	60	3,76	2,64	0,44	15,04	76	9,60	44,80	15,20	0,84
	Бутерброд с маслом	50	13,04	9,1	15,5	150	0,04	0	0	0	5,6
Обед	Салат из св овощей	100	12,14	96	1,55	5,08	9,40	11,2	11,78	0,4	5,58
	Суп картофельный с бобовыми	300	19,52	3,90	20,70	101	0,15	5,83	0	0	5,28
	Рагу из птицы	250	64,50	16,40	37,90	491	0,11	9,31	0,02	0	26,08
	Хлеб пшеничный	60	3,76	2,64	0,44	15,04	76	9,60	44,80	15,20	0,84
	Хлеб ржаной	60	3,41	2,64	0,44	15,04	76	9,60	44,80	15,20	0,84
	Компот из сухофруктов	200	3,47	1,60	0,00	33,40	142	20,8	22,6	16,8	2,26
Полдник	Печенье	70	18,94	3,40	7,30	9,30	56	6	43	85,82	0,45
ИТОГО			174,10								

Повар: Соколова /М.В.Соколова