

Утверждаю

Начальник лагеря Самойлов Г.В. Каптанова

Меню на 01.07.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	31,11	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.05	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3,76	76	2,64	0,44	15,04
			Батон	40	4,94	42	1,20	0,48	8,24
				Сыр порционно	40	24,00	82	5,30	5,50
Обед	закуска	1121	Салат из свежих помидор	100	10,11	97	0,5	4,5	3,5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	300	17,69	190	11,27	8,30	3,05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	100	26,89	223	22,30	14,20	0,00
	Гарнир	41	Макаронны отварные	200	13,00	145	49,58	1,18	33,12
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4,54	116	1,36	0,00	29,02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3,76	76	2,64	0,44	15,04
			Тк № 1						
Полдник	хлеб чери.	1	Хлеб ржаной	60	3,41	76	2,64	0,44	15,04
			Яблоко	230	27,84	99	5,6	6,6	12,6
Итого					174,10				

Повар: Самойлов М.В. Соколова