

Начальник лагеря Каштанова Г.В. Утверждаю

Меню на 05.07.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	18.35	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.05	81	0	0	14.6
	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 порционнно	40	24.00	82	5.30	5.50	0.00
			Конфеты	35	9.71	96	2.1	1.5	2.1
Обед	закуска	1121	Огурец порционно	40	3.60	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	300	24.01	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	16.30	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	286	Биточки	100	20.53	223	11.78	12.91	14.9
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.47	94	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк.№ 1	Хлеб ржаной	60	3.41	76	2.64	0.44	15.04
Полдник									
Итого			Банан	295	35.21	71	5.6	6.6	12.6
					174,10				

Повар: Соф /М.В.Соколова