

Начальник лагеря Каштанова Г.В. Каштанова

Утверждаю

Меню на 06.07.2022 г.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 679    | Каша молочная пшеничная     | 200      | 21,02  | 306          | 8.8   | 7.62  | 50.5     |
|            | гор.напиток | 959    | Какао с молоком             | 200      | 11,49  | 145.2        | 3.52  | 3.72  | 25.49    |
|            | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный              | 60       | 3,76   | 76           | 2.64  | 0.44  | 15.04    |
| Завтрак 2  | сладкое     |        | Конфеты                     | 50       | 23,00  | 60           | 6.20  | 5.00  | 33.10    |
| Обед       | Закуска     | 1121   | Салат из свежих томатов     | 100      | 10,90  | 97           | 0.5   | 4.5   | 3.5      |
|            | 1 блюдо     | 208    | Суп с макаронными изделиями | 300      | 18,10  | 105          | 2.69  | 2.84  | 17.14    |
|            | 2 блюдо     | 487    | Курица тушеная              | 100      | 27.84  | 223          | 22.30 | 14.20 | 0.00     |
|            | Гарнир      | 124    | Рис отварной                | 200      | 17,97  | 150          | 4.20  | 4.40  | 26.90    |
|            | напиток     | 868    | Компот из сухофруктов       | 200      | 3,47   | 94.2         | 0.04  | 0.00  | 24.76    |
|            | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный              | 60       | 3,76   | 76           | 2.64  | 0.44  | 15.04    |
|            | хлеб черн.  | 1      | Хлеб ржаной                 | 60       | 3,41   | 76           | 2.64  | 0.44  | 15.04    |
| Полдник    |             |        | Абрикосы                    | 80       | 29,41  | 100          | 2.20  | 0.00  | 16.40    |
| ИТОГО      |             |        |                             |          | 174,10 |              |       |       |          |

Повар: Соф /М.В.Соколова