

«Утверждаю»

Начальник лагеря Л.Н. Ершова

Меню на 27.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	23,76	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Кофейный напиток с молоком	200	13,38	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3,84	76	2.64	0.44	15.04
			Печенье	30	5,14	96	2.10	1.50	2.10
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	11,88	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,37	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	27,36	112	8.90	5.65	54.00
	Гарнир	297	Каша гречневая	200	16,63	147	3.28	0.00	22.09
	напиток	685	Чай с лимоном	200	5,75	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	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			Конфеты	40	20,62	96	2.10	1.50	2.10
ИТОГО					151,24				

Повар :  Соколова М.В.