

«Утверждаю»

Начальник лагеря  Л.Н. Ершова



Меню на 26.10.2022 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	25,17	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Чай с лимоном	200	3,51	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,56	76	2.64	0.44	15.04
		тк	Багон	40	3,71	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	24,00	72	5.30	5.50	0.00
Обед	закуска	1121	Салат из свежих томатов	60	8,53	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	250	15,18	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	24,29	150	10.63	7.74	2.19
		41	Макаронны отварные	200	11.97	145	49.58	1.18	33.12
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	5,16	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,56	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1,93	76	2.64	0.44	15.04
			Печенье	40	11.24	96	2.10	1.50	2.10
Полдник			Банан	230	22,67	71	5.60	6.60	12.60
ИТОГО					151,24				

Повар :  Соколова М.В.