

Начальник лагеря Чан Утверждаю
Г.В. Каштанова

Меню на 02.07.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	250	21.02	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	8.12	145	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.76	76	2.64	0.44	15.04
			Конфеты	50	20.00	96	6.20	5.00	33.10
Обед	закуска	1121	Салат из свежих огурцов	100	9.11	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	21.55	101	4.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	16.07	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	286	Тефтели	100	20.01	223	11.78	12.91	14.9
	напиток	685	Чай с сахаром	200	4.74	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.76	76	2.64	0.44	15.04
Полдник	хлеб черн.	Тк №1	Хлеб ржаной	60	3.41	76	2.64	0.44	15.04
			Сок	200	23.00	82	2.00	0.00	14.60
			Нектарин	100	19.55	100	2.20	0.00	16.40
Итого					174.10				

Повар: Сел /М.В.Соколова