

Начальник

МЕЛЮ

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	12,1	14,1	48	329	173
5.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
3.Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0	54,6	15
4.Кофейный напиток с молоком	200	6,4	2,86	29,26	151,8	379
Итого:	445	26,35	29,78	99,97	727,7	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	71
2.Суп крестьянский с крупой	200	1,68	7,96	15,11	95,6	98
3.Пельмени	80	17,52	24,45	16,03	235,33	278
4.Капуста тушеная	180	3,76	5,04	27,05	154,62	321
5.Компот из сухофруктов	200	0,08	0	22,02	87,6	349
6. Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
7.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого:	770	27,93	38,88	106,92	714,85	
Итого за день	1255	54,28	68,66	206,89	1442,55	

Shm

[Signature]

Жукова А.Ф.

Начальник лагеря
Лынык Ю.Н.

13.06.2024 год (с 12 лет и старше)

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	12,1	14,1	48	329	173
2.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
3.Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0	54,6	15
4.Кофейный напиток с молоком	200	6,4	2,86	29,26	151,8	379
Итого:	445	26,35	29,78	99,97	727,7	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	71
2.Суп крестьянский с крупой	250	2,1	9,95	18,89	119,5	98
3.Щефтели	100	21,9	30,56	20,04	294,16	278
4.Капуста тушеная	180	3,76	5,04	27,05	154,62	321
5.Компот из сухофруктов	200	0,08	0	22,02	87,6	349
6. Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
7.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого:	840	32,73	46,98	114,71	797,58	
Итого за день	1325	59,08	76,76	214,68	1525,28	
Повар  Писаренко Н.В. Кладовщик  Жукова С.А. Медсестра Жукова А.Ф.						