

Согласовано

Начальник лагеря
Дебушевская М.А.

МЕЛЛО

18.07.2024zod

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Омлет натуральный	220	38,8	41,27	27,11	531,62	210
2.Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,1	65	377
3.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
5.Пряник (кондитерское изделие)	1шт	4,2	1,6	15,3	96,8	
5.Горошек зелёный консервированный	60	3	0,12	7,68	43,8	1
Итого:	621	50,37	44,18	88,7	863,32	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	71
2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	9,85	13,88	96,8	88
3.Жаркое по домашнему	60/150	25,68	38,04	31,2	438	259
5.Напиток лимонный	200	0,14	0,02	20,64	78,1	699
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	32,31	49,34	92,43	754,6	
Итого за день	1391	82,68	93,52	181,13	1617,92	

Повар  Писаренко Н.В.

Кладовщик  Жукова С.А.

Медсестра Жукова А.Ф.