

Согласовано:



Начальник лагеря
Дебушевская М.А.

МЕНЮ

19.07.2024 год

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Картофель отварной	180	3,42	8,64	31,68	190,8	125
2.Сельдь с луком	90	16,83	19,75	4,93	151,3	76
3.Напиток из шиповника	200	0,68	0	36,2	143,8	388
4.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
5.Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,2	66,2	14
Итого:	500	30,4	43,28	95,52	758,3	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	71
2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	259	2,09	11,3	18,15	128,1	82
3.Плов из птицы	100/150	45,32	39,5	47,8	545	291
4.Компот из сухофруктов	200	0,08	0	22,02	87,6	349
5. Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
6.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
7.Соок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	
Итого	1020	53,38	52,43	134,28	985,8	
Итого за день	1520	83,78	95,71	229,8	1744,1	

Повар

Писаренко Н.В.

Кладовщик

Жукова С.А.

Медсестра

Жукова А.Ф.