

Согласовано

Начальник лагеря
Лынный Ю.Н.

МЕНЮ

19.06.2024 год (с 6-11 лет)

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	85	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.Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0	54,8	15
6.Масло сливочное	13	1,9	0,3	10,1	63,4	14
Итого:	513	27,85	33,22	92,33	637,5	
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	200	1,67	9,04	14,52	102,5	82
3.Плов из птицы	220	40	35	42	480	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	
Итого	730	46,64	45,47	105,25	811,8	
Итого за день	1243	74,49	78,69	197,58	1449,3	

Повар

Писаренко Н.В.

Кладовщик

Жукова С.А.

Медсестра

Жукова А.Ф.

Согласовано:



Начальник лагеря
Дынник Ю.Н.

МЕНЮ

19.06.2024 год (с 12 лет)

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	85	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.Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0	54,8	15
6.Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,2	66,2	14
Итого:	510	26,23	40,22	82,77	655,3	
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	250	2,09	11,3	18,15	128,1	82
3.Плов из птицы	240	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	
Итого	800	52,38	52,23	114,68	902,4	
Итого за день	1313	80,23	85,45	207,01	1539,9	

Повар

Писаренко Н.В.

Кладовщик

Жукова С.А.

Медсестра

Жукова А.Ф.