

Согласовано

Начальник лагеря
Лынный Ю.Н

МЕНЮ

20.06.2024 год (с 6-11 лет)

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Омлет натуральный	165	29,1	30,95	20,33	399	210
2.Чай с сахаром	200/15	0,1	0	16,1	65	376
3.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
4.Пирожок (кондитерское изделие)	1шт	4,2	1,6	15,3	96,8	
5.Горошек зелёный консервированный	60	3	0,12	7,68	43,8	1
6.Сыр «Российский»	22	5,1	6,5	0	80,1	15
7.Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,2	66,2	14
Итого:	568	43,42	46,57	69,37	799,3	
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	200	1,28	7,88	11,11	77,44	88
3.Жаркое по домашнему	50/150	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	710	31,99	47,37	89,66	735,24	
Итого за день	1278	75,41	93,94	159,03	1534,54	

Повар

Писаренко Н.В.

Кладовщик

Жукова С.А.

Медсестра

Жукова А.Ф.

Согласовано:



Начальник лагеря
Дынный Ю.Н.

МЕНЮ

20.06.2024 год (с 12 лет и старше)

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	200/15	0,1	0	16,1	65	376
3.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
4.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
6.Сыр «Российский»	22	5,1	6,5	0	80,1	15
7.Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,2	66,2	14
Итого:	616	53,02	56,89	76,15	931,92	
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	50/150	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	760	32,31	49,34	92,43	754,6	
Итого за день	1376	85,33	106,23	168,58	1686,52	

Повар  Писаренко Н.В.

Кладовщик  Жукова С.А.

Медсестра Жукова А.Ф.