

0: 

МЕШО

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	11,5	12,1	49,6	325	173
2.Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0	54,6	15
3.Кофейный напиток с молоком	200	6,4	2,86	29,26	151,8	379
4.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
5.Апельсин	1шт	83,4	1	0,2	19,6	
Итого:	695	106,4	20,59	88,82	599,4	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	71
2.Суп картофельный с фасолью	200	4,07	8,56	21,36	131	102
3.Котлета из птицы	80	22,48	18,56	15,6	232,8	294
4. Макароны отварные с маслом	160/8	5,91	7,64	42,51	243,16	202/203
5.Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,2	0	16,1	65	377
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	780	37,55	36,19	122,28	813,66	
Итого за день	1475	143,95	56,78	211,1	1413,06	

Items



Жукова А.Ф.

Согласовано



Начальник лагеря
Лынный Ю.Н.

МЕНЮ

21.06.2024 год (с 12 лет и старше)

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1. Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	11,5	12,1	49,6	325	173
2. Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0	54,6	15
3. Кофейный напиток с молоком	200	6,4	2,86	29,26	151,8	379
4. Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
5. Апельсин	1шт	83,4	1	0,2	19,6	
Итого:	695	106,4	20,59	88,82	599,4	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1. Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	71
2. Суп картофельный с фасолью	250	5,18	10,7	26,5	163,25	102
3. Котлета из птицы	100	28,1	23,2	19,5	291	294
4. Макароны отварные с маслом	180/8	6,68	8,64	48,08	275	202/203
5. Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,2	0	16,1	65	377
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	870	45,05	43,97	136,89	935,95	
Итого за день	1565	151,45	64,56	225,71	1535,35	

Повар

Писаренко Н.В.

Писаренко Н.В.

Кладовщик

Жукова С.А.

Жукова С.А.

Медсестра

Жукова А.Ф.