

Согласовано:



Начальник лагеря
Дебушевская М.А.

МЕНЮ

02.07.2024 год

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/42	75,03	13,9	19,7	471,5	223
2. Ряженка	200	11,2	6,4	9	110	386
3. Хлеб пшеничный	22	2,03	0,25	12,2	60,5	
Итого:	466	88,26	20,55	40,9	642	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1. Овощи свежие: огурцы	60	0,48	0	2,52	9,6	71
2. Суп картофельный	250	2,35	5,6	27,38	132,3	97
3. Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	17,5	9,1	8,2	99	229
4. Пюре картофельное	180	4,57	6,73	25,69	159,12	312
5. Компот из сухофруктов	200	0,08	0	22,02	87,6	349
6. Хлеб пшеничный	22	2,03	0,25	12,2	60,5	
7. Хлеб ржаной	31	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого:	840	29,15	22,62	108,32	613,72	
Итого за день	1308	117,41	43,17	149,22	1255,72	

Повар  Писаренко Н.В.

Кладовщик  Жукова С.А.

Медсестра Жукова А.Ф.