

Начальник
Д

МЕЛЮ

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/40	73,2	13,6	49,2	460	223
2. Ряженка	200	11,2	6,4	9	110	386
Итого	440	90,42	29	83,46	781,4	
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	200	1,88	4,48	21,91	105,84	97
3. Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	17,5	9,1	8,2	99	229
4. Пюре картофельное	160	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	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
7. Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого	770	29,92	21,94	124,13	676,66	
Итого за день	1210	120,34	50,94	207,59	1458,06	

Повар

Кладовщик

Медсестра

Писаренко Н.В.

Жукова С.А.

Жукова А.Ф.

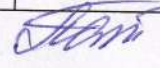
Согласовано:



Начальник лагеря
Дынный Ю.Н.

МЕНЮ

Вторник 04.06.2024 год (с 12 лет и старше)

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/40	73,2	13,6	49,2	460	223
2. Ряженка	200	11,2	6,4	9	110	386
Итого:	440	88,7	20,74	126,92	870,32	
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	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
7. Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого:	840	29,15	22,62	108,32	613,72	
Итого за день	1280	117,85	43,36	235,24	1484,04	
Повар		Писаренко Н.В. 				
Кладовщик		Жукова С.А. 				
Медсестра		Жукова А.Ф.				