

Согласовано

Начальник лагеря
Лынный Ю.Н.

МЕНЮ

07.06.2024 год (с 6-11 лет)

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Макаронны отварные с сыром	200	20,48	17,12	44,96	354,4	204
2.Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,1	65	377
3.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
4.Икра кабачковая	60	2,4	10,8	10,2	146,4	
Итого:	501	27,25	29,11	93,77	691,9	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: огурцы	60	0,48	0	2,52	9,6	71
2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,67	9,04	14,52	102,5	82
3.Плов из птицы	100/150	45,33	39,5	47,83	545	291
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	760	51,73	49,73	109,4	870,8	
Итого за день	1261	78,98	78,84	203,17	1562,7	

Повар

Писаренко Н.В.

Кладовщик

Жукова С.А.

Медсестра

Жукова А.Ф.

Начальник
Лен

МЕШО

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Макаронны отварныы с сыром	200	20,48	17,12	44,96	354,4	204
2.Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,1	65	377
3.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
4.Икра кабачковая	60	2,4	10,8	10,2	146,4	
Итого:	501	27,25	29,11	93,77	691,9	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежые: огурцы	60	0,48	0	2,52	9,6	71
2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,09	11,3	18,15	128,1	82
3.Плов из птицы	100/150	45,33	39,5	47,83	545	291
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	810	52,15	51,99	113,03	896,4	
Итого за день	1311	79,4	81,1	206,8	1588,3	

Stem

MF

Жукова А.Ф.