



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 13
Дата " 13 " июля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		19,93	20,02	58,98	593,27
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54
	Жаркое из птицы	200	12,84	8,87	31,07	247,72
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63
	Итого за обед		27,69	28,77	108,3	839,3
Итого за день:			57,1	56,28	237,13	1774,18
Цена за день:		158,39				

Технолог

Старший повар