



МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 3
 Дата " 3 " июня 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
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52
	Итого за завтрак		20,19	29,5	65,6	618,24
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4
	Итого за обед		31,9	26,432	128,89	804,95
Итого за день:			56,84	63,832	249,54	1708,49
Цена за день:		158,39				

 Технолог

 Старший повар