



МЕНЮ  
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 4  
 Дата " 4 " июля 2022 г.

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Выход блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность ккал |
|-----------------------|---|--------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------|
|                       |   |                    | белки                | жиры         | углеводы      |                              |
| Завтрак               | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом  | 185/5/10           | 6,81                 | 10,21        | 20,68         | 189,5                        |
|                       | 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                           |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                     |                    | <b>20,07</b>         | <b>20,74</b> | <b>64,51</b>  | <b>587,18</b>                |
| 2-ой завтрак          | Сок   | 200                | 0                    | 0            | 38            | 76,8                         |
|                       | Булочка домашняя                            | 60                 | 6,87                 | 6,53         | 33,12         | 238                          |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                |                    | <b>6,87</b>          | <b>6,53</b>  | <b>71,12</b>  | <b>314,8</b>                 |
| 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                       |
|                       | Макароны отварные со сливочным маслом       | 150                | 5,47                 | 6,37         | 34,34         | 204                          |
|                       | Гуляш из куриных грудок                     | 50/50              | 11,3                 | 10,56        | 16,5          | 220,11                       |
|                       | Хлеб ржаной                                 | 70                 | 4,74                 | 1,75         | 26,12         | 136,05                       |
|                       | Компот из сухофруктов                       | 200                | 0,54                 | 0            | 12,59         | 50,63                        |
|                       | <b>Итого за обед</b>                        |                    | <b>31,62</b>         | <b>29,78</b> | <b>113,42</b> | <b>840,15</b>                |
| <b>Итого за день:</b> |   |                    | <b>58,56</b>         | <b>57,05</b> | <b>249,05</b> | <b>1742,13</b>               |
| <b>Цена за день:</b>  |   | <b>158,39</b>      |                      |              |               |                              |

\_\_\_\_\_  
 Технолог

\_\_\_\_\_  
 Старший повар