



Согласовано:

Директор МБОУ Узькской СОШ

А.В. Николаев

Меню в пришкольном лагере «РОСТ» с дневным пребыванием детей
13.06.2024 г.

13 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47
Пудинг из творога со сгущённым молоком	15	3,95	3,99		53
Чай "Гринфилд" с сахаром	150/15	21	17,5	40,5	410
Батон высший сорт	200/15	0,2		13,7	53
Итого:	30	2,70	1,04	18,50	95
		28,25	22,93	82,5	658
Обед					
Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками со сметаной	250/11/5	4,15	6,16	12,00	118
Фрикассе из куриных грудок	60/60	25	10	6,5	230
Рис отварной	180	9,6	5,88	45,6	272
Кисель	200			10	119
Хлеб Сельский	20	1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20	1,6	0,6	10	49
Итого:		41,65	22,84	91,1	829
Полдник					
Кекс	40	3,2	10,4	29,8	211
Ряженка 2,5 %	200	6	12	8,2	169
Итого:		9,2	22,4	38,0	380
		15,2	34,4	46,2	549
ВСЕГО:		33,6	79,2	112,8	1309