

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «01» июля 2025г.

(1 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Фрукты (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,11	144,60
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	7,75	6,93	52,04	297,00
	Чай с молоком и сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	655	14,27	17,48	106,73	640,30
2	Обед					
	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95
	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	50\200	16,83	35,21	55,77	573,00
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
		890	28,22	42,86	140,41	995,77
3	Полдник					
	Печенье	40	3,45	3,32	17,57	123,27
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,0
	Итого	240	9,25	8,32	27,17	230,27
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00