



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря

Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «03» июля 2025г.

(3 день)

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	8,52	5,70	45,62	261,00
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	623	16,26	20,55	111,57	692,31
2	Обед					
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02
	Рыба тушеная с овощами	80\40	14,03	14,62	19,04	250,33
	Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	200/30	4,698	7,88	43,75	284,47
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
		1021	32,98	33,76	142,87	998,52
3	Полдник					
	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,0
	Итого	220	7,64	7,82	22,24	190,20
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00