



УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «14» июля 2025г.

(12 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/4	7,09	7,94	40,75	262,97
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14
	Фрукты свежие (яблоки)	200	3,17	2,63	5,97	60,60
	Кофейный напиток с молоком	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Батон высший сорт	30	2,35	0,87	15,42	78,60
	Итого	624	17,74	25,04	103,20	702,31
2	Обед					
	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/10	5,75	20,88	18,87	265,82
	Тефтели из говядины (без риса) в томатном соусе	80\40	10,05	9,78	10,31	169,36
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	941	35,13	34,52	141,94	998,80
3	Полдник					
	Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00