

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «16» июля 2025г.

(14 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Завтрак					
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/4	4,33	5,88	37,14	219,26
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	639	23,77	28,90	87,82	707,71
2	Обед					
	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90
	Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	7,85	9,76	29,93	268,36
	Котлеты «Аппетитные»	100	9,75	12,48	6,40	143,75
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
	Компот из изюма	200	0,346	0,08	17,874	74,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	956	32,97	33,79	140,75	997,27
3	Полдник					
	Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	2,20	84,80
	Итого	200	1,00	0,00	2,20	84,80
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00