

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «18» июля 2025г.

(16 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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	7,50	5,48	52,01	283,80
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	623	18,03	22,91	113,88	733,05
2	Обед					
	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	7,43	10,84	20,34	217,52
	Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	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	33,71	140,36	1009,22
3	Полдник					
	Молоко кипяченое	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