

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря

Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «19» июля 2025г.

(17 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 полбяная молочная с маслом сливочным	180/4	7,37	6,17	46,49	271,54
	Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	144,83
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого	564	25,82	33,22	101,02	807,17
2	Обед					
	Салат фасоли с кукурузой и соленым огурцом	100	10,92	11,72	27,10	266,83
	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20
	Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90
	Овощное рагу	200	3,46	14,72	17,06	198,89
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	980	35,10	35,62	154,50	1114,12
3	Полдник					
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00