



УТВЕРЖАЮ
Начальник лагеря
Хасаншин Л.А.

МЕНЮ на «20» июня 2025г.

(15 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/4	7,09	7,94	40,75	262,97
	Сырники творожные с молоком сгущенным	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого	554	26,25	28,36	110,36	802,43
2	Обед					
	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Суп – лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	250	5,06	8,12	15,67	165,75
	Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
	Нектар плодовый (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	910	33,06	34,17	140,27	998,01
3	Полдник					
	Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого	235	8,39	8,29	33,985	244,45
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00