



УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «23» июля 2025г.

(20 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	32,95	266,00
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75
	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	645	24,47	27,80	82,00	684,95
2	Обед					
	Огурцы соленые (доп. гарнир)	100	0,40	0,05	0,85	5,00
	Суп крестьянский с пшеничной крупой с мясными фрикадельками	250/11	3,68	6,21	29,17	217,82
	Запеканка картофельная с мясом	250	22,63	28,52	47,74	521,75
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	861	33,97	35,90	140,26	1035,67
3	Полдник					
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Итого	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00