

Согласовано Родительским комитетом <i>Н.В.Расцукина</i>	Утверждаю Начальник лагеря <i>О.В.Кононова</i> « 14 » 06 2021 года
---	---

Меню на 14 июня

День №1

Возраст детей 7-10 лет, 11 и старше

завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1	Бутерброд с маслом	25/10	1,1	9	6,8	115
302	Каша ячневая молочная	200/5	3,0	8,0	31,6	218
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	4,00	28,40	156,00
	Апельсин	200	0,72	0	21,50	100
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		11,03	21,9	103,23	667,6

обед

	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23,00
139	Суп картофельный	250	6,2	5,6	22,3	167
516	Рожки отварные	200	7,0	8,2	47	294
424	Поджарка из говядины	100	25,4	13,4	4,5	240
643	Кисель из кураги	200	1,2	0	42,8	170
	Хлеб пшеничный,	75	5,77	2,25	37,3	196,5
	ржано-пшеничный	72	4,32	7,2	31,65	136,44
	Итого		50,99	36,85	189,35	1226,94
	Всего		62,02	58,75	295,98	1894,54

Повар *В.Н.Новикова* В.Н. Новикова