



Согласовано
Начальник лагеря
Першина Е.С.

Меню на 21.06.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 16

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 128/2008г | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,8 | 9,00 | 33,20 | 241,00 |
| тк | Бутерброд с сыром | 40 | 4,40 | 7,99 | 11,62 | 135,92 |
| пп | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 2,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 13,09 | 101,88 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 590 | 21,32 | 21,592 | 92,47 | 641,20 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский | 250 | 2,93 | 5,13 | 24,85 | 157,23 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | 214,60 |
| тк | Зразы из говядины с яйцом | 90 | 18,75 | 15,39 | 33,03 | 345,62 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,78 | 42,38 |
| 267/2013г | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,83 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 790 | 29,902 | 30,245 | 127,91 | 903,453 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,22 | 51,84 | 220,38 | 1544,65 |

Возрастная категория: 12-18 лет

День: 16

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 128/2008г | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,8 | 9,00 | 33,20 | 241,00 |
| тк | Бутерброд с сыром | 60 | 6,60 | 11,99 | 17,44 | 203,88 |
| пп | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 2,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,60 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 13,09 | 101,88 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 620 | 24,29 | 25,668 | 103,23 | 732,76 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский | 250 | 2,93 | 5,13 | 24,85 | 157,23 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 250 | 5,25 | 11,25 | 36,50 | 268,25 |
| тк | Зразы из говядины с яйцом | 100 | 20,83 | 17,10 | 36,70 | 384,02 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 17,56 | 84,76 |
| 267/2013г | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,83 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 880 | 35,125 | 34,505 | 152,61 | 1061,49 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 59,42 | 60,17 | 255,84 | 1794,25 |