

Утверждаю:

НАЧ. ЛАГЕРЯ: 

28 июля 2023г

Меню для детей в лагере дневного пребывания
на 28 июля 2023 г.

Наименование блюда	Химический состав					
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		19,0	28,7	120,4	812,0	53,81
Каша пшеничная жидкая	200	5,1	7,1	28	196	17,11
Бутерброд с маслом с сыром	55	4,3	9,7	10,7	147	19,55
Кондитерское изделие	50	6,0	9	57	330	11,45
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	4,60
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,10
Обед		34	32	132	950	163,66
Салат картофельный с огурцами	100	2,0	5,1	15,1	114	5,28
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной	250/15/5	7,9	5,7	12,1	131	29,44
Рыба запеченная с маслом	100/5	17,5	13,9	3,1	208	98,18
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	12,71
Сок яблочный	200	0,5	0	34,0	138	12,00
Хлеб пшеничный	50	1,0	0,5	22,0	97	2,75
Хлеб ржаной	50	1,1	0,6	18,9	86	3,30
Полдник		10,4	14,4	46,0	358	72,62
Мучное изделие Коржик	54	4,9	3,9	36,8	202	33,00
Бананы	160	0,3	4,1	0,2	42	19,62
Йогурт питьевой "Ситниково"	200	5,2	6,4	9,0	114	20,00
ИТОГО:		63	75	298	2120	288,64

Мед. Работник



Повар-бригадир

