

Утверждаю:



Ковалчук О.В.

13


августа

г

Меню для детей в лагере дневного пребывания на 13 августа 2020 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		25,5	35,7	41,0	587,4	
Омлет натуральный с маслом , с подгарнировкой	250	14,5	22,5	7,1	289	21,58
Бутерброд с колбасой вареной	30/30	8,2	10,0	13,8	178	13,75
Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120	6,52
Обед		32,7	34,4	104,3	858	
Нарезка из свежих помидоров	100	0,5	9,7	3,5	103	8,11
Борщ украинский с мясом со сметаной	250/20/5	5,7	7,1	16,7	154	23,77
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"	120	14,2	12,1	8,8	201	24,80
Гречка вязкая отварная	165	4,9	4,4	22,0	147	11,89
Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,0	18,1	73	11,00
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	15,2	77	2,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					0,00
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	102	0,76
Полдник		9	10,6	59,2	368	
печенье "Юбилейное"	50	3,2	5,5	29,0	178	7,50
	60	4,1	6,4	30,5	196	
яблоко	150	0,5	0,1	23,0	95	28,60
йогурт	200	5,2	5,0	7,2	95	23,20
ИТОГО:		67	81	205	1814	183,51

Мед. Работник



Повар-бригадир

