

Утверждаю:



Ковалчук О.В.

20

августа

2020 г.

## Меню для детей в лагере дневного пребывания на 20 августа 2020 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>70</b>	<b>453</b>	
Каша пшенная с маслом	200/5	9,8	9,7	36,5	273	4,65
Бутерброд с сыром	30/15	6,1	4,1	14,5	119	6,35
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	0,82
апельсин	150	0,3	0,2	3,8	0	19,00
<b>Обед</b>		<b>28,2</b>	<b>32,1</b>	<b>109,4</b>	<b>839,5</b>	
Нарезка из огурцов свежих с растительным маслом	100	0,8	5,0	2,5	58	5,88
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	8,5	105	21,86
Гуляш из говядины	100	12,2	16,9	4,9	221	38,91
Макаронные изделия отварные	165	2,6	2,9	34,0	173	5,17
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	20,5	85	10,33
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	19,0	97	2,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50					
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	102	0,76
<b>Полдник</b>		<b>10,8</b>	<b>12,1</b>	<b>57,1</b>	<b>380,5</b>	
печенье	80	5,2	5,7	49,5	270	10,00
йогурт	200	5,6	6,4	7,6	110	15,47
<b>ИТОГО:</b>		<b>55</b>	<b>58</b>	<b>236</b>	<b>1673</b>	<b>144,00</b>

Мед. Работник



Повар-бригадир

