

Утверждаю:

Ковалюк О.В.

29

июля

2020

Меню для детей в лагере дневного пребывания на 29 июля 2020 г.						
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		13,0	22,2	59,9	491	
Каша их хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом	200/5	6,7	8,7	27,3	214	12,14
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,8	14,5	156	10,13
Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	7,00
Обед		34,3	26,2	113,8	828,2	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	50	1,0	5,2	3,8	66	4,44
Рассольник с мясом, со сметаной	250/20/5	5,9	5,1	13,6	124	23,57
Рыба запечённая с маслом	100/5	16,3	10,9	3,9	179	42,73
Рис припущенный с овощами на подгарнировку	180	3,6	3,9	38,7	204	11,51
сок	200	0,2	0,0	18,1	73	11,00
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	19,0	97	2,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50					0,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,76
Полдник		9,8	13,9	51,3	370	
коржик	60	4,0	7,4	41,1	247	10,80
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами	50					
йогурт	200	5,8	6,5	10,2	123	23,20
ИТОГО:		57	62	225	1689	159,28

Мед. Работник *Мед*

Повар-бригадир *Руднев*