

Утверждаю:



Ковалев О. В.

7

авгус

2020г.

Меню для детей в лагере дневного пребывания на 7 августа 2020 г.						
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		20,5	26,8	68,0	595,6	
Каша пшеничная жидкая	200/5	9,1	11,2	37,1	286	12,17
Бутерброд с сыром и маслом	30/10/20	8,2	12,5	11,9	193	16,91
Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0	117	7,57
Обед		39,4	31,5	115,1	901,3	
Нарезка из свежих помидоров	100	0,5	9,7	3,5	103	10,99
Суп картофельный с рыбой и луком зеленым мелкошинкованным	250/100/5	10,1	4,8	15,0	144	23,90
Плов из говядины	250	23,5	16,2	53,5	454	41,93
Компот из кураги	200	1,1	0,1	22,1	94	5,58
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	7,6	39	2,67
						0,00
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	2,28
Полдник		4,7	3,8	75,4	355	
Булочка	60	2,5	3,1	27,2	147	6,00
яблоко	150	1,6	0,3	14,0	65	21,80
Сок	200	0,6	0,4	34,2	143	11,00
ИТОГО:		65	62	258	1852	162.80

Мед. Работник



Повар-бригадир

