

Утверждаю.

Начальник лагеря: *Т.В. Чулкова* / Т.В. Чулкова/

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
Неделя 1 День 3 03.06.2023	ДЕНЬ № 3- завтрак						
	Каша гречневая молочная	250	8,73	13,03	31,25	277,98	66
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Итого завтрак:		33,75	16,31	116,67	728,13	
Неделя 1 День 3	ДЕНЬ № 3- обед						
	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,91	48,12	46
	Суп картофельный с клёцками	250	0,98	2,7	1,95	33,1	108
	Пюре картофельное	200	4,20	10,60	29,40	150,00	694
	Птица отварная	100	18,24	11,68	0,00	182,40	637
	Сок фруктовый	200	6,00	0,06	24,20	100,00	
	Хлеб ржаной	70	4,83	0,91	28,63	145,6	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	
	Шоколад	0,2	1,62	7,00	10,2	109,6	
	Итого обед:		38,91	33,56	126,29	864,82	