

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 4 05.06.2020	ДЕНЬ № 4- завтрак						
	Макароны с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272	204
	Бутерброд с маслом	60	1,51	11,72	22,99	109,3	1
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Итого завтрак:		20,09	22,58	77,65	495,96	
Неделя 1 День 4	ДЕНЬ № 4- обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,1	62,5	54-53-2020
	Суп из овощей	250	1,75	5,00	8,53	97,42	202
	Плов из курицы	100/200	32,66	38,63	54,52	569,25	646
	Кисель	200	0	0	7,2	36	869
	Хлеб ржаной	70	4,83	0,91	28,63	145,6	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Шоколад	0,2	1,62	7,00	10,2	109,6	
	Итого обед:		42,26	57,14	121,98	1067,37	