

Утверждаю.

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



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи                       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             |                       | № рецептуры |
|----------------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-----------------------|-------------|
|                                  |                                          |           | Белки г          | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |             |
| Неделя 2<br>День 4<br>13.06.2020 | <b>День №4 - завтрак</b>                 |           |                  |        |             |                       |             |
|                                  | Каша "Дружба"                            | 200       | 5,0              | 6,9    | 23,9        | 178                   | 54-16к-2020 |
|                                  | Пряник                                   | 100       | 4,8              | 77,7   | 2,8         | 335,8                 |             |
|                                  | Чай с сахаром                            | 200       | 0,2              | 0,0    | 6,5         | 26,8                  | 54-2гн-2020 |
|                                  | Батон                                    | 50        | 3,75             | 1,3    | 25,3        | 130,5                 |             |
|                                  | Итого завтрак:                           |           | 13,75            | 85,9   | 58,5        | 671,1                 |             |
|                                  | <b>ДЕНЬ № 4- обед</b>                    |           |                  |        |             |                       |             |
| Неделя 2<br>День 4               | Салат из капусты с помидорами и огурцами | 100       | 1,3              | 10,1   | 3,5         | 110                   | 54-6з-2020  |
|                                  | Суп картофельный с горохом               | 250       | 5,66             | 5,46   | 26,16       | 167,88                | 206         |
|                                  | Каша рассыпчатая гречневая               | 200       | 9,94             | 7,48   | 47,78       | 307,26                | 679         |
|                                  | Котлета куриная                          | 100       | 16,80            | 16,96  | 15,68       | 197,60                | 668         |
|                                  | Сок фруктовый                            | 200       | 6,00             | 0,06   | 24,20       | 100,00                |             |
|                                  | Батон                                    | 50        | 3,75             | 1,3    | 25,3        | 130,5                 |             |
|                                  | Хлеб ржаной                              | 70        | 4,83             | 0,91   | 28,63       | 145,6                 |             |
|                                  | Фрукты свежие                            | 200       | 0,40             | 0,40   | 9,80        | 47,00                 |             |
|                                  | Итого обед:                              |           | 48,68            | 42,67  | 181,05      | 1205,84               |             |