

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 1 15.06.2023г.	ДЕНЬ № 1- завтрак						
	Каша молочная пшениная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020
	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:		35,42	17,78	132,32	810,05	
Неделя 1 День 1	ДЕНЬ № 1- обед						
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	1,3	10,1	3,5	110	54-6з-2020
	Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75	2
	Пюре картофельное	200	4,20	10,60	29,40	150,00	694
	Сосиска отварная	100	10,4	20,00	21,20	224,00	536
	Напиток из сока	200	1,3	0	25,0	105,2	874
	Хлеб ржаной	70	4,83	0,91	28,63	145,6	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого обед:		24,43	47,12	134,46	903,55	