

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 2 16.06.2022г.	ДЕНЬ № 2- завтрак						
	Каша молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Блины с маслом сливочным	150/10	11,3	17,65	62,8	428	267
	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:		21,85	27,05	130,3	827,4	
Неделя 1 День 2	ДЕНЬ № 2- обед						
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	1,3	10,1	3,5	110	54-6з-2020
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,50	170
	Гуляш из курицы	100	28,33	28,79	6,21	266,00	643
	Макароны отварные	200	6,80	10,00	38,00	270,02	688
	Напиток из сока	200	1,3	0,0	25,0	105,2	874
	Батон	50	3,75	1,3	25,3	130,5	
	Хлеб ржаной	70	4,83	0,91	28,63	145,6	
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	
	Итого обед:		48,39	56,18	153,19	1181,82	