

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 19.06.2020 г.	ДЕНЬ № 3- 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	
	ДЕНЬ № 3- обед						
Неделя 1 День 3	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	1,3	10,1	3,5	110	54-6з-2020
	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,14	104,5	204
	Пельмени с мясом	200	16,3	20,8	25,46	437,34	323
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб ржаной	70	4,83	0,91	28,63	145,6	
	Батон	50	3,75	1,3	25,3	130,5	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Шоколад	40	2,8	11,2	21,6	200	
	Итого обед:		35,58	51,23	156,92	1320,14	