

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 10.06.2023	ДЕНЬ № 4- завтрак						
	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого завтрак:		22,4	9,7	106,4	584,79	
Неделя 1 День 4	ДЕНЬ № 4- 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
	Макароны отварные	200	6,80	10,00	38,00	270,02	688
	Котлета куриная	100	16,80	16,96	15,68	197,60	668
	Компот и свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	883
	Хлеб ржаной	70	4,83	0,91	28,63	145,6	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого обед:		33,25	43,48	136,75	989,72	