

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 2 День 1 22.06.2020	ДЕНЬ № 1- завтрак						
	Суп молочный с вермишелью	250	5,00	3,7	30,3	167,23	120
	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:		20,25	22,65	124,9	752,53	
Неделя 2 День 1	ДЕНЬ № 1- обед						
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	1,3	10,1	3,5	110	54-6з-2020
	Щи из свежей капусты	250	1,0	0,15	7,54	34,1	88
	Плов из курицы	100/200	32,66	38,63	54,52	569,25	646
	Напиток из сока	200	1,3	0,0	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:		41,49	50,19	128,99	1011,15	