

Утверждаю.

Начальник лагеря: *Т.В. Чулкова* /Т.В.Чулкова/

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи                              | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             |                       | № рецептуры |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-----------------------|-------------|
|                                         |                                          |           | Белки г          | Жиры г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |             |
| Неделя 2<br>День 1<br><i>11.06.2020</i> | <b>ДЕНЬ № 1- завтрак</b>                 |           |                  |        |             |                       |             |
|                                         | Суп молочный с вермишелью                | 200       | 4,00             | 2,96   | 24,26       | 133,82                | 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:                           |           | 19,25            | 21,91  | 118,86      | 719,12                |             |
| Неделя 2<br>День 1                      | <b>ДЕНЬ № 1- обед</b>                    |           |                  |        |             |                       |             |
|                                         | 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               |             |