

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 3 16.06.2020	ДЕНЬ № 3- завтрак						
	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Батон	50	3,75	1,3	25,3	130,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого завтрак:		10,15	10	61,7	379,8	
Неделя 2 День 3	ДЕНЬ № 3- 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
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Котлета куриная	100	16,80	16,96	15,68	197,60	668
	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:		36,39	40,76	143,13	1015,16	