

Утверждаю.

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-16 лет

Дата: 05.06.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
Неделя 1 День 4	ДЕНЬ № 4- завтрак						
	Макароны с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	54-3г-2020
	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,00	943
	Итого завтрак:	450	14,54	12,66	100,95	546,8	
Неделя 1 День 4	ДЕНЬ № 4- обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,0	62,7	54-5з
	Щи из свежей капусты с курицей	250	2,1	7,44	24,48	139,2	88
	Пельмени с маслом	250	16,3	20,8	25,46	437,34	323
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,32	0,6	26,5	124,5	б/н
	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	б/н
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150	0,60	0,60	14,7	70,5	б/н
	Итого обед:	1070	32,72	41,38	157,48	1181,44	