

Утверждаю.

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-16 лет

Дата: 04.06.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
Неделя 1 День 3	ДЕНЬ № 3- завтрак						
	Каша гречневая молочная	250	8,73	13,03	31,25	277,98	66
	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	943
	Итого завтрак:	510	13,43	14,77	76,09	463,18	
Неделя 1 День 3	ДЕНЬ № 3- обед						
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2,4	5,8	5,0	85,0	202
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103
	Плов из птицы	250	21,12	13,12	44,62	381,63	694
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	869
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,32	0,6	26,5	124,5	б/н
	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,48	0,36	12,36	56,4	338
	Шоколад	0,02	1,62	7,00	10,2	109,6	
	Итого обед:	980,02	32,99	29,72	145,15	996,9	