

Возрастная категория
с 11 лет и старше

МЕНЮ



Утверждаю

Начальник лагеря

День 9

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55
401/3	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	8,67	15,67	55,19	396,63
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
Пр-во	Йогурт	100	3,2	1,9	16,5	430
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	630	42,47	48,29	94,19	1020,83

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
33	Салат Пестрый	100	1	04.янв	10,8	88
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	1,54	11,6	68
230	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5
202	Вермишель отварная	180	6,57	5,004	39,906	235,566
58	Кисель п/ягодный	200	0	0	20	76
Пр-во	Конд. изделие	80	1,5	6	74	360
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	830	20,02	12,55	102,58	650,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,49	60,84	196,77	1671,09