

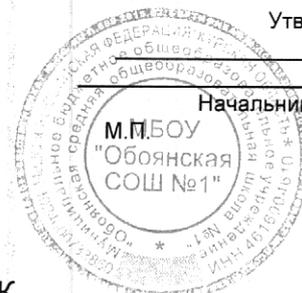
Возрастная категория
с 7 до 11 лет

МЕНЮ

от 23.06.2023

Утверждаю

Начальник лагеря



День 4

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
171	Каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
Пр-во	блинчики с яблочным фаршем	50	3,5	3,5	8,2	116
338	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	4,7	70,5
пр-во	Йогурт	100	2,6	1,2	15,6	85
	Итого	610	12,42	17,77	67,75	455,55

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
46	Икра свекольная	60	1,32	4,02	6,18	66
52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,66	6,72	74,66
401/3	Гуляш	50/75	26,28	26,82	4,23	363,6
131	картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,5	140,22
382	Какао	200	3,6	2,7	13,8	93
236	Оладьи с молоком сгущенным	100	10,13	10,33	60,4	374
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	850	48,99	54,31	130	1241,68
			61,41	72,08	197,75	1697,23