

Возрастная категория  
с 7 до 11 лет

# МЕНЮ



Утверждаю

Начальник лагеря

## День 7

### ЗАВТРАК

| №<br>рец. | Наименование блюда             | Масса<br>порц., г | Пищевые вещества, г |              |              | Энер. цен.<br>Ккал |
|-----------|--------------------------------|-------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------|
|           |                                |                   | Б                   | Ж            | У            |                    |
| 185       | Каша пшеничная молочная жидкая | 150               | 5,58                | 6,6          | 26,4         | 187,2              |
| 52        | Морковь с сахаром              | 60                | 0,6                 | 0,038        | 5            | 21,6               |
| 376       | Чай с сахаром                  | 200               | 0,1                 | 0,02         | 9,9          | 35                 |
| Пр-во     | Блинчики с яблочным фаршем     | 100               | 6,27                | 6,13         | 39,07        | 236                |
| Пр-во     | Кукурузные палочки             | 70                | 3                   | 12           | 76           | 420                |
|           | Хлеб йодированный              | 50                | 3,2                 | 0,5          | 17,1         | 130,2              |
|           | <b>Итого</b>                   | <b>510</b>        | <b>15,74</b>        | <b>13,63</b> | <b>97,47</b> | <b>580,1</b>       |

### ОБЕД

| №<br>рец. | Наименование блюда           | Масса<br>порц., г | Пищевые вещества, г |              |               | Энер. цен.<br>Ккал |
|-----------|------------------------------|-------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------|
|           |                              |                   | Б                   | Ж            | У             |                    |
| 69        | Винегрет с сельдью           | 60                | 3,18                | 2,58         | 4,38          | 52,8               |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем | 200               | 1,45                | 3,93         | 100,2         | 82                 |
| 95        | печень по-строгановски       | 90                | 21,9                | 14,85        | 2,55          | 231,75             |
| 202       | Макароны отварные            | 150               | 5,47                | 4,17         | 33,25         | 196,3              |
| 631       | Компот из свежих яблок       | 200               | 0,2                 | 0,1          | 17,2          | 68                 |
| 236       | Оладьи с молоком сгущенным   | 50                | 3,06                | 5,16         | 30,2          | 83,9               |
| Пр-во     | Зефир                        | 44,5              | 1,2                 | 7,7          | 78,7          | 380                |
|           | Хлеб йодированный            | 50                | 3,2                 | 0,5          | 17,1          | 130,2              |
|           | <b>Итого</b>                 | <b>800</b>        | <b>38,46</b>        | <b>31,29</b> | <b>204,88</b> | <b>844,95</b>      |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>         |                   | <b>54,21</b>        | <b>44,92</b> | <b>302,35</b> | <b>1425,05</b>     |