

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ						
01.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,52	6,46	31,59	217,5
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
	Итого за 'Завтрак '	635	21,39	26,99	98,75	743,2
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	2,9	72,15
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,93	5,98	11,83	113,6
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,86	18,83	5,69	265,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	38,87	220,7
-	Сок	200	1,4	0,2	26,4	114,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
-	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	97,36
	Итого за 'Обед '	1160	38,51	38,19	146,7	1124
	Итого за день		59,91	65,19	245,4	1867



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Handwritten signature

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
01.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	201,1
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,78
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
	Итого за 'Завтрак '	575	17,46	18,1	77,06	554,9
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,7	4,81	2,32	57,72
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	4,26	9,34	85,17
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	4,74	221,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	32,39	183,9
-	Сок	200	1,4	0,2	26,4	114,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
-	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	97,36
	Итого за 'Обед '	1030	33,16	31,41	132,8	980,4
	Итого за день		50,62	49,52	209,9	1535



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.