

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
02.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,7	38,66
-	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	48,68
	Итого за 'Завтрак '	520	19,16	24,07	47,53	492,9
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	80	1,16	4,83	12,41	101,1
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	16,63	131,2
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,2	50,4
5/7	Горбуша запеченная с маслом	100	21,33	7,93	3,45	171,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,6
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,06	55,74
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
18/12	Булочка школьная	50	4,06	1,68	26,56	142
	Итого за 'Обед '	920	49,07	30,3	140,7	1065
	Итого за день		68,23	54,38	188,2	1558



Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 12 лет						
02.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	г	
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	16,07	18,36	3,5	243
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	9,94	39,63
-	Мандарины	150	0,6	0,6	14,7	73,02
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Завтрак '	625	20,84	26,73	53,63	549,9
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	15,51	126,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	20,78	164,1
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,29	15,3	75,6
5/7	Горбуша запеченная с маслом	120	25,6	9,51	4,13	205,4
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	24,45	159,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,06	55,74
14/12	Булочка дорожная	50	3,87	5,61	26,57	175,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Обед '	1040	55,37	38,96	151,9	1217
	Итого за день		76,2	65,69	205,5	1767



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Handwritten signature of the Head Chef

Хайруллина Р.К.