

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
03.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	28,42	183,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
36/10	Какао с молоком	205	3,73	3,43	23,38	138,1
-	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,8
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Черешня	225	0,9	0,9	22,05	109,5
	Итого за 'Завтрак '	700	14,42	18,1	100,7	643,6
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,81	4,85	2,8	61,4
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	4,2	8,44	82,07
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	12,94	10,64	5,75	171
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	265,9
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	21,05	88,57
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	820	33,14	29,33	113,9	889,4
	Итого за день		52,82	52,75	214,6	1603



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 12 лет						
03.06.2022г						
Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего		
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	28,42	183,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
36/10	Какао с молоком	200	3,73	3,43	23,38	138,1
-	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,8
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Черешня	225	0,9	0,9	22,05	109,5
	Итого за 'Завтрак '	730	14,42	18,1	100,7	694,1
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	0,81	4,85	2,8	61,4
2/2	Борщ со сметаной	250	1,71	4,2	8,44	82,07
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	120	12,94	10,64	5,75	171
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	8,61	6,83	37,81	265,9
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	21,05	88,57
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	960	40,59	37,28	129,7	1062
	Итого за день		58,1	56,61	234,7	1756



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Handwritten signature of the Head Chef

Хайруллина Р.К.