

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
04.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	25,65	182,8
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
29/10	Чай с лимоном	205	0,12	0,02	9,94	39,63
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
	Итого за 'Завтрак '	605	14,33	19,79	68,52	519,3
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	3,5	76,75
35/2	Уха с крупой рисовой	200	7,91	3,89	11,95	117,7
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,72	15,66	19,81	289,2
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
-	Груши	150	0,6	0,45	15,45	76,04
	Итого за 'Обед '	940	32,19	27,01	109	838,5
	Итого за день		46,52	46,8	177,5	1358



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Лтний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 12 лет						
04.06.2022						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,94	6,46	25,56	181,8
-	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
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
	Итого за 'Завтрак '	600	14,23	16,11	68,37	485,2
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	3,5	76,75
35/2	Уха с крупой рисовой	250	9,89	4,86	14,94	147,1
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	250	19,65	19,57	24,76	361,5
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	134,1
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
-	Груши	150	0,6	0,45	15,45	76,04
	Итого за 'Обед '	1050	38,36	32,22	132,6	1007
	Итого за день		52,59	48,33	201	1492



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.