

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
06.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	120	19,6	12	9,41	226
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48
	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
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Бананы	190	2,85	0,95	39,9	181,5
	Итого за 'Завтрак '	605	31,67	25,83	109,3	803,4
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,5	8,77	94,97
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,51	34,55	353,3
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
-	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	84,45
	Итого за 'Обед '	820	27,39	32,65	124,8	926,1
	Итого за день		59,06	58,48	234,1	1729



Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лента "						
МЕНЮ с 12 лет						
06.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	г	
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	120	19,6	12	9,41	226
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48
-	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	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
-	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	143,3
	Итого за 'Завтрак '	590	32,96	25,85	111,7	822,9
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	2,9	72,15
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,16	7,61	11,14	126,6
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
4/8	Плов из мяса говядины	300	22,2	24,76	51,83	529,9
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
-	Печенье	40	3	3,92	29,76	168,9
	Итого за 'Обед '	1000	37,62	45,14	163,2	1243
	Итого за день		70,58	70,99	274,9	2066



Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.