

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
07.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,09	8,44	20,51	186,1
-	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,18
-	Печенье	40	3	3,92	29,76	168,9
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
	Итого за 'Завтрак '	565	25,41	23,19	99,43	715,5
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	3,5	76,75
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	5,99	54,79
-	Мясо кур отварное	30	8,04	5,76	0	83,98
9/8	Сердце говяжье по-строгановски	100	12,74	14,22	2,82	191
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	32,39	183,9
-	Сок	200	0,6	0,2	23,6	103,9
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
-	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	88,96
	Итого за 'Обед '	1070	36,9	32,77	122,5	975,7
	Итого за день		62,31	55,96	222	1691



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 12 лет						
07.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
26/2	Суп молочный с крупой	200	5,31	6,27	19,38	155,8
-	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	Печенье	40	3	3,92	29,76	168,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Завтрак '	570	22,97	18,94	108,9	711,5
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	3,5	76,75
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,96	3,67	7,65	75,66
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66
9/8	Сердце говяжье по-строгановски	120	14,94	15,18	2,89	208,7
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	38,87	220,7
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
-	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	88,96
	Итого за 'Обед '	1180	40,76	36,66	130,7	1058
	Итого за день		63,73	55,6	239,6	1769



Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.