

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "

МЕНЮ с 12 лет

08.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,09	7,17	32,1	224,8
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
-	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68
	Итого за 'Завтрак '	600	16,65	18,83	93,13	625,2
	Обед					
19/1	Салат из свежих помидор и перца с растительным маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,45	6,63	13,42	128,6
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	18,89	17,51	33,47	376,9
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,17	36,12
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	40	2,64	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Обед '	980	36,51	40,05	106,8	965,2
	Итого за день		53,16	58,89	199,9	1590

Руководитель

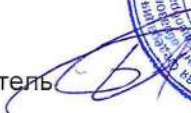
Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "						
МЕНЮ с 7-11 лет						
08.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	31,25	214,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68
	Итого за 'Завтрак '	570	14,12	17,96	80,92	553,6
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	2,9	72,15
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	10,6	96,51
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,33	10,51	20,08	226,1
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,17	36,12
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
	Итого за 'Обед '	800	23,43	26,28	87,85	707
	Итого за день		37,56	44,24	168,8	1261



Руководитель  Бабушкин Д.В.

Шеф-повар 

Хайруллина Р.К.