

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
09.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,4	95,2
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Завтрак '	605	32,21	34,1	54	660
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
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
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,19	2,27	156,8
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,19	37,75	238
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
-	Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	60,9
	Итого за 'Обед '	1000	28,71	31,58	119,8	913,3
	Итого за день		60,92	65,68	173,8	1573



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 12 лет						
09.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,4	95,2
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Завтрак '	605	32,21	34,1	54	660
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
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
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,19	2,27	156,8
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,19	37,75	238
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
-	Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	60,9
	Итого за 'Обед '	1000	28,71	31,58	119,8	913,3
	Итого за день		60,92	65,68	173,8	1573



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Handwritten signature of the head chef.

Хайруллина Р.К.