

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "

МЕНЮ с 12 лет

10.06.2022г						
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	30	2,16	2,55	16,65	95,22
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	13,73	100,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Завтрак '	575	36,55	27,83	84	746,4
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	15,51	126,4
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	3,83	14,64	106,2
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленый паровой	120	26,82	26,14	0,5	344,5
1/3	Картофель отварной	180	3,47	3,95	26,36	162,6
-	Сок (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	114,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
-	Черешня	150	0,6	0,6	14,7	73,02
	Итого за 'Обед '	1120	47,5	46,11	139,5	1198
	Итого за день		84,06	73,93	223,5	1945



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
10.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего		
	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
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	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 '	545	34,51	26,79	79,53	707,4
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	15,51	126,4
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	11,71	84,93
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленый паровой	100	22,35	21,79	0,41	287,1
1/3	Картофель отварной	150	1,93	2,19	14,65	90,33
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	134,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
-	Черешня	150	0,6	0,6	14,7	73,02
	Итого за 'Обед '	1000	41,75	42,36	122,8	1066
	Итого за день		76,26	69,15	202,3	1773



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Vaseef

Хайруллина Р.К.