

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 12 лет						
11.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,93	7,97	28,05	216,2
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Завтрак '	650	26,51	30,06	86,72	740,6
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов и болгарского перца с маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
14/2	Суп картофельный с крупой, со сметаной	250	3,37	5,49	20,38	151,3
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,16	4,4	0,27	65,47
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	45,26	449,2
-	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	185	1,67	0,37	14,99	82,29
	Итого за 'Обед '	1115	42,43	35,89	144,8	1114
	Итого за день		68,95	65,95	231,5	1855



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
11.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,93	7,97	28,05	216,2
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
	Итого за 'Завтрак '	650	26,51	30,06	86,72	740,6
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов и болгарского перца с маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
14/2	Суп картофельный с крупой, со сметаной	250	3,37	5,49	20,38	151,3
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,16	4,4	0,27	65,47
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	45,26	449,2
-	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	185	1,67	0,37	14,99	82,29
	Итого за 'Обед '	1115	42,43	35,89	144,8	1114
	Итого за день		68,95	65,95	231,5	1855



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.