

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
14.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	33,67	201,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
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
	Итого за 'Завтрак'	585	22,13	16,04	73,16	520,6
	Обед					
####	Салат из свежих огурцов и моркови с растительным маслом	100	1,09	5,96	7,13	82,48
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	4,26	10,71	85,17
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9
-	Сок (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,8	114,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,36
	Итого за 'Обед '	1050	33,54	32,56	148	1005
	Итого за день		55,68	48,6	221,1	1526



Руководитель **Бабускин Д.В.**

Шеф-повар

Handwritten signature of R.K. Khayrullina

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 12 лет						
14.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки	Жиры	Угле-	ЭЦ, ккал
			, г всего	, г всего	воды, г	
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,52	6,46	31,59	217,5
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35
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
	Итого за 'Завтрак '	635	25,99	17,67	90,06	642,8
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и моркови с растительным маслом	100	0,88	6,01	2,9	72,15
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,93	5,98	11,83	113,6
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,86	18,83	5,69	265,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	38,87	220,7
-	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
-	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	97,36
	Итого за 'Обед '	1160	38,51	38,19	146,7	1124
	Итого за день		64.5	55.87	236.7	1766



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Handwritten signature of the head chef.

Хайруллина Р.К.