

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 12 лет						
15.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	16,07	18,36	3,5	243
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Бананы	150	2,25	0,75	34,05	143,3
	Итого за 'Завтрак'	625	22,49	26,88	74,86	620,1
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	18,43	126,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,29	15,36	75,6
5/7	Горбуша запеченная с маслом	120	25,6	9,51	4,34	205,4
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
14/12	Булочка дорожная	50	3,87	5,61	27,6	175,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'	1040	55,37	38,96	166,6	1217
	Итого за день		77,85	65,84	241,4	1837



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Handwritten signature of the chef-cook.

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
15.06.2022г						
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	16,07	18,36	3,5	243
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Бананы	150	2,25	0,75	34,05	143,3
	Итого за 'Завтрак'	625	22,49	26,88	74,86	620,1
	Обед					
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	18,43	126,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,29	15,36	75,6
5/7	Горбуша запеченная с маслом	120	25,6	9,51	4,34	205,4
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
14/12	Булочка дорожная	50	3,87	5,61	27,6	175,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'	1040	55,37	38,96	166,6	1217
	Итого за день		77,85	65,84	241,4	1837



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Handwritten signature of the Head Chef

Хайруллина Р.К.