

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
16.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	29,47	183,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12
36/10	Какао с молоком	205	3,73	3,43	24,7	138,1
-	Печенье	45	3,38	4,41	34,52	190
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
	Итого за 'Завтрак'	665	26,84	27,87	123,3	845,4
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	80	0,81	4,85	3,83	61,4
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	4,2	10,17	82,07
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	10	2,26	1,9	0,03	26,31
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,94	10,64	5,77	171
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,9
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Черешня	180	1,62	0,36	18,54	80,06
	Итого за 'Обед'	1000	34,05	29,57	136,9	926,9
	Итого за день		60,9	57,44	260,1	1772



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Хайруллина

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "						
МЕНЮ с 12 лет						
16.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,18	6,23	25,64	177,7
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59
36/10	Какао с молоком	205	3,73	3,43	24,7	138,1
	Печенье	45	2,66	2,12	34,7	165
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	690	26,67	25,69	132,7	858,4
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75
2/2	Борщ со сметаной	250	2,26	5,91	12,88	109,8
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	10	2,26	1,9	0,03	26,31
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,1
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Черешня	180	1,62	0,36	18,54	80,06
	Итого за 'Обед'	1120	38,62	35,16	154,5	1061
	Итого за день		65,29	60,85	287,1	1920



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Handwritten signature of the chef-cook.

Хайруллина Р.К.