

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "						
МЕНЮ с 7-11 лет						
18.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	г	
	Завтрак					
14/4	Каша пшениная с изюмом и с маслом сливочным	200	7,31	8,36	30,39	223,2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12
-	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	83,43
	Кофейный напиток с какао	200	3,19	3,08	9,75	76,95
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак '	640	25,95	26,77	76,23	648
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и перца с	100	0,88	6,01	4,01	72,15
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	18,28	121
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,16	4,4	0,36	65,47
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	14,87	38,33	359,3
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Груши	210	0,84	0,63	27,51	106,4
	Итого за 'Обед '	1030	35,55	31,09	152,4	1005
	Итого за день		61,5	57,86	228,6	1653



Руководитель
Р.К.

Астапенко О.В.

Шеф-повар

[Signature]

Хайруллина

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "						
МЕНЮ с 12 лет						
18.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
14/4	Каша пшенная с изюмом и с маслом сливочным	200	7,31	8,36	30,39	223,2
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12
-	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	83,43
	Кофейный напиток с какао	200	3,19	3,08	9,75	76,95
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак '	670	27,93	27,07	89,26	709
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и перца с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,3
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,16	4,4	0,36	65,47
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,2
10/10	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Груши	210	0,84	0,63	27,51	106,4
	Итого за 'Обед '	1140	41,47	36,03	170,7	1144
	Итого за день		69,4	63,1	260	1853



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.