

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "						
МЕНЮ с 7-11 лет						
20.06.2022г						
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
-	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8
-	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'	635	19,64	19,33	74,19	547,8
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,5	10,39	94,97
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,7
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
-	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'	1070	34,37	37,19	138,2	1001
	Итого за день		54,01	56,52	212,4	1549



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Handwritten signature of the Head Chef

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "						
МЕНЮ с 12 лет						
20.06.2022г						
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
-	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	665	21,49	20,78	83,4	603,2
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,16	7,61	13,17	126,6
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,9
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,36
	Итого за 'Обед'	1160	35,21	39,54	147,9	1063
	Итого за день		56,71	60,32	231,3	1666



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.