

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 12 лет						
21.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	120	19,6	12	9,43	226
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,36
	Итого за 'Завтрак'	640	31	25,77	98,38	738,6
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и перца 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
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	4,53	3,81	0,07	52,63
4/8	Плов из сердца говядины	300	22,2	24,76	55,07	529,9
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,96	105,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Конфеты в ассортименте	40	0,32	0,04	32,32	125,5
	Итого за 'Обед'	1010	36,79	43,15	176,4	1224
	Итого за день		67,8	68,91	274,8	1963



Руководитель Астапенко О В

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.