

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета"						
МЕНЮ с 7-11 лет						
25.06.2022г						
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
-	Сметана	20	0,49	2,64	0,66	28,68
-	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
-	Печенье Чоко-Пай	100	7,5	9,8	76,7	422,3
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	550	37,41	35,77	146,1	1051
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,38	5,97	9,01	89,86
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,7	2,79	13,19	82,77
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
11/8	Сердце тушеное в молочном соусе	100	13,98	7,58	5,18	144,5
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,19	39,6	238
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
	Итого за 'Обед '	910	30,23	26,36	138,8	900,4
	Итого за день		67,65	62,13	284,9	1952



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Handwritten signature of the head chef.

Хайруллина Р.К.

