



10 день

Меню для лагеря с дневным прибытием на 10.06 2022 год

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ЗАВТРАК												
Омлет	100	100	26,31	26,31	19,90	19,90	50,40	50,40	486,00	486,00	0,85	0,85
Кондитерские изделия	55	55	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00		
Чай с сахаром	200/20	200/20	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00
ОБЕД												
Салат из моркови	120	120	0,8	0,8	7	7	7,3	7,3	81,05	81,05	2,58	2,58
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	300	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90	1,00	1,20
Жаркое по-домашнему	200	250	21,92	33,35	24,08	36,65	18,26	27,79	377,47	574,41	28,14	42,82
Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	115,00	115,00	0,90	0,90
Хлеб пеклеванный	40	40	5,60	5,60	0,80	0,80	33,84	33,84	165,00	165,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	40	4,01	4,01	0,77	0,77	24,37	24,37	123,00	123,00	0,00	0,00
Итого за день:	X	X	76,77	91,30	74,78	88,20	287,95	308,78	1857,77	2130,36	33,50	48,38

ИП Сташин В.В.