



2 день

Меню для лагеря с дневным пребыванием на 16.06 2022 год

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин 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												
Каша жидкая молочная (манная) с маслом	200/5	250/5	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263,00	299,00	1,23	1,39
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
Булочка со сгущенкой	100	100	4,32	4,32	3,72	3,72	30,60	30,60	190,00	190,00	0,00	0,00
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												
Овощная нарезка	60	60	0,49	0,49	0,07	0,07	1,33	1,33	8,4	8,4	3,43	3,43
Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	1,80	2,16	4,98	5,97	8,13	9,72	84,48	101,37	18,48	22,17
Гречка отварная со сливочным маслом	150/5	200/5	11,87	12,09	5,47	6,01	53,12	54,55	309,15	311,27		
Куры отварные	100	120	21,67	26,00	13,33	16,00			206,67	248,00		
Компот из смеси сухофруктов	200	200	4,09	4,09	0,64	0,64	27,25	27,25	183,00	183,00	24,21	24,21
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	65,66	72,90	41,83	47,76	271,05	289,45	1792,70	1939,04	47,38	51,23

ИП Сташин В.В.