

Утверждаю

Начальник школьного лагеря

7 день

Меню для лагеря с дневным пребыванием на 21.06 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
Ватрушка с творогом	100	100	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14
Кофейный напиток с молоком	100\100\20	100\100\20	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00	1,30	1,30
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
Пюре картофельная со сливочным маслом	150/5	200/5	11,87	12,09	5,47	6,01	53,12	54,55	309,15	311,27		
Курица отварная	100	120	21,67	26,00	13,33	16,00			206,67	248,00		
Компот из сухофруктов	200	200	4,09	4,09	0,64	0,64	27,25	27,25	183,00	183,00	24,21	24,21
Хлеб пеклеваный	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	62,68	68,32	45,87	51,60	199,00	206,80	1515,70	1612,04	48,79	52,64

ИП Стасишин В.В.