

Утверждаю

Начальник школьного лагеря

9 день

Меню для лагеря с дневным пребыванием на 23 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
<b>ЗАВТРАК</b>												
Оладьи со сгущенным молоком	100/20	100/20	12,96	12,96	12,48	12,48	72,58	72,58	454,00	454,00	0,75	0,75
Фрукты (Яблоко)	50	50	0,20	0,30	0,80	1,20	7,50	11,25	38,00	57,00	38,00	57,00
Какао 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
<b>ОБЕД</b>												
Овощная нарезка	60	60	0,49	0,49	0,07	0,07	1,33	1,33	8,4	8,4	3,43	3,43
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	2,98	3,76	2,83	3,97	2,40	2,88	100,13	120,15	0,95	1,14
Рис отварной	150	200	4,87	5,06	7,17	7,89	48,91	50,02	280,00	297,80		
Гёфтели мясные с рисом	110	110	4,90	4,90	4,78	4,78	4,02	4,02	115,00	115,00	2,61	2,61
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 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
<b>Итого за день:</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>43,27</b>	<b>44,34</b>	<b>33,02</b>	<b>35,28</b>	<b>238,15</b>	<b>243,49</b>	<b>1567,53</b>	<b>1624,35</b>	<b>71,25</b>	<b>90,44</b>

ИП Стасишин В.В.