



3 день

Меню для лагеря с дневным пребыванием на 14.06 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												
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		
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
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 белокочанной капусты	70	100	6,40	7,27	11,23	12,76	33,92	38,55	263,00	299,00	1,23	1,39
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
Пюре из бобовых с маслом (гороховое)	150/5	200/5	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249,00	332,00	0,00	0,00
Чахохбили	100	120	4,90	5,79	4,78	5,65	4,02	4,75	115,00	136,00	2,61	3,08
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	74,77	81,75	68,32	74,09	291,34	308,58	1907,13	2067,15	31,15	31,97

ИП Сташин В.В.