

Утверждаю:

"13" июля 2023г.

**Меню для детей с 12 лет и старше в лагере дневного
пребывания
на 13 июля 2023г.**

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		36	30	48	604	
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	33,69
Овощи на поджаривание						
Горошек зеленый консервированный	60	5,2	0,2	7,5	53	22,54
Кисломолочный продукт (Снежок)	200	5,2	6,4	9,0	114	27,95
Конфеты	30	3,4	3,9	7,2	78	8,70
Чай с молоком	200	2,8	2,5	19,9	113	12,19
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,56
Обед		28,4	30,3	117,8	857	
Нарезка из овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61	14,79
Суп картофельный с овощами с курицей со сметаной	250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	28,98
Печень, тушеная в соусе	100/50	12,9	12,4	5,3	184	86,33
Каша гречневая вязкая	180	4,8	6,1	29,2	191	10,58
Компот из кураги	200	0,9	0,0	27,0	112	14,72
Хлеб пшеничный	50	1,0	0,5	22,0	97	3,90
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	2,34
Полдник		13,2	13,7	46,7	363,0	
Булочка	80	5,5	6,7	36,0	226	22,00
Фрукт (Апельсин)	195	0,9	0,7	25,5	112	25,35
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	7,7	7,0	10,7	137	40,00
ИТОГО:		78	74	212	1824	355,62

Мед. Работник

Повар

Утверждаю:

"13" июля

2023г.

Меню для детей с 7 до 11 лет в лагере дневного пребывания на 13 июля 2023г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		36	30	46	599	
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	33,69
Овощи на поджаривание:						
Горошек зеленый консервированный	60	5,2	0,2	7,5	53	22,54
Кисломолочный продукт (Снежок)	200	5,2	6,4	9,0	114	27,95
Конфеты	30	3,4	3,9	7,2	78	8,70
Чай с молоком	200	2,8	2,5	19,9	113	11,29
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,3	7,6	34	1,56
Обед		26,2	28,0	104,3	774	
Нарезка из овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61	14,79
Суп картофельный с овощами с курицей со сметаной	250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	28,98
Печень, тушеная в соусе	90/50	11,5	11,1	5,0	166	81,42
Каша гречневая вязкая	150	4,3	5,1	24,3	160	9,02
Компот из кураги	200	0,6	0,0	18,7	77	14,72
Хлеб пшеничный	50	1,0	0,5	22,0	97	3,90
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	2,34
Полдник		13,2	13,1	46,7	357	
Булочка	80	5,5	6,7	36,0	226	22,00
Фрукт (Апельсин)	195	0,9	0,7	25,5	112	25,35
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	7,7	6,4	10,7	131	40,00
ИТОГО:		76	71	197	1730	348,25

Мед. Работник

Повар


