



МЕНЮ

ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»

на 25 июня 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	
	Соус шоколадный	20	1,35	0,94	8,42	46,48	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	Хлеб ассорти белый	30	1,1	0,2	5,25	135	
	Нашельки	100	0,9	0	8,4	37	
Итого за завтрак		500	32,75	20,74	58,27	657,48	
ОБЕД	Винегрет	80	1	7,1	5,4	89,5	
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,4	118	
	Котлеты из ку- рицы	90	17,28	3,96	12,1	152,5	
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	
	Хлеб пшеничный в/с	45	2,28	0,24	14,76	123,3	
	Хлеб ржаной-пшенич.	25	1,54	0,28	7,35	112,5	
	Итого за обед		790	37,3	21,38	90,51	833,8
Среднее значение за день		1290	70,05	42,12	148,78	1491,28	