

МЕНЮ

ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»

на 3 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							
	Каша рисовая молочная	200	5,2	6,5	28,4	193,7	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Хлеб ассорти менте	40	1,52	0,16	9,84	180	
	Мандарин	100	0,7	0,1	7,8	35	
Итого за завтрак		540	11,19	10,69	71,99	562,62	
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	80	0,4	0,08	1,5	8,4	
	Циц из свеклы						
	Копчености сосисками	200	2,09	6,33	10,64	107,83	
	Тертая капуста с говяди- ной с рисом	90	17,4	17,5	9,7	267	
	Гороховый суп	150	23,06	5,12	59,84	328,18	
	Компот из сухо- фруктов	200	0,5	0	19,8	81	
	Хлеб в ассорти- менте	70	3,82	0,52	22,11	235,8	
Итого за обед		790	47,27	29,55	114,59	1028,21	
Среднее значение за день		1330	58,46	40,24	186,58	1590,83	