

# МЕНЮ



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО  
ПРЕБЫВАНИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»

на 7 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	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	
	Наше рисовая молочка	200	5,2	6,5	28,4	193,7	
	Наша с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Хлеб ассорти ассорти	40	1,52	0,16	9,84	180	
	Яблоко	100	0,4	4,4	9,8	44,44	
<b>Итого за завтрак</b>		555	14,39	19,39	73,99	625,76	
ОБЕД	Полведер в нарезке	80	0,66	0,12	2,28	12,8	
	Шоколадный соус	200	2,09	6,33	10,64	107,83	
	Стрепыш из говядины	90	17,4	17,5	9,7	267	
	Картофель	150	23,06	5,12	50,84	328,18	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
	Хлеб пшеничный	45	2,28	0,24	14,76	123,3	
	Хлеб ржаной - пшеничный	25	1,54	0,28	7,35	112,5	
<b>Итого за обед</b>		790	48,53	29,59	115,37	1032,61	
<b>Среднее значение за день</b>		1345	62,92	48,98	189,36	1658,37	