



МЕНЮ



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»

на 11 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	Нама пшеница с кислотой молочная	200/10	8,8	11,7	42,1	308,8	
	Каша с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Хлеб в ассорти - менты	40	1,1	0,2	5,25	180	
	Яблоко	100	0,4	4,4	9,8	44,44	
Итого за завтрак		550	14,07	20,23	83,1	687,16	
ОБЕД	Огурец в нарезке	80	0,4	0,08	1,5	8,4	
	Суп картофельный с перловой крупой	200	5,12	6,2	10,7	119,4	
	Рыба, тушеная в то- мате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
	Хлеб пшеничный вис	45	2,28	0,24	14,76	123,3	
	Хлеб ржанопшеничный	25	1,54	0,28	7,35	112,5	
	Итого за обед		840	27,46	20,83	81,32	750,69
Среднее значение за день		1390	41,53	41,06	164,42	1437,85	