



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО
ПРЕБЫВАНИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»

на 17 июля 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет

Вид пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецеп ты
			белки	жиры	углеводы		
ВТРАК	Омлет с сыром	150	19	26,8	2,9	326,8	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	137	
	Чруша	100	0,4	0,3	10,3	47	
го за рак		500	25,45	31,07	53,91	664,72	
ОБЕД	Салат из свежих огур- цов и помидор	80	0,7	4,1	2,5	49,9	
	Суп картофельный с квашеным	200	4,62	3,3	11,4	94,06	
	Рыба тушеная в томла- те с овощами	140	19,2	10,4	8,8	206	
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	
	Хлеб пшеничный в/с	45	2,28	0,24	14,76	123,3	
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,54	0,28	7,35	112,5	
го за		840	32,8	24,32	93,53	847,75	
днее ение за		1340	58,25	55,39	147,44	1512,47	