

МЕНЮ

ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»

на 18 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	Каши молочная куку- рузная с яблоком	200/100	7,4	10,7	49,9	325,9	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
	Хлеб в ассорти- менте	30	1,1	0,2	5,25	135	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
того за завтрак		540	9,1	11,2	71,85	534,7	
ОБЕД	Омлет в карезке	80	0,4	0,08	1,5	8,4	
	Торт с кашей и картофель с овощами.	200	4,7	6,1	10,1	114	
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	
	Компот из сухо- фруктов	200	0,5	0	19,8	81	
	Хлеб пшеничный в/с	45	2,28	0,24	14,76	123,3	
	Хлеб ржаной-печи.	25	1,54	0,28	7,35	112,5	
того за обед		750	36,72	14,8	86,71	753,8	
среднее значение за день		1290	45,82	26	158,56	1288,5	