



МЕНЮ

ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»

на 21 июля 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	
	Соус шоколадный	20	1,35	0,94	8,42	46,48	
	Корейский салатик с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	Хлеб в ассорти- менте	30	1,1	0,2	5,25	135	
	Яблоко	100	0,4	4,4	9,8	44,44	
Итого за автрак		500	32,25	25,14	59,67	664,92	
ОБЕД	Винегрет	80	1	7,1	5,4	89,5	
	Рассольник Ленин- градский	200	4,74	6,24	13,6	129,38	
	Котлеты из курицы	90	17,28	3,96	12,1	152,5	
	Каша гречневая	200	8,73	5,43	45	263,81	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	Хлеб пшеничный в/е	45	2,28	0,24	14,76	123,3	
	Хлеб ржано- пше- ничный	25	1,54	0,28	7,35	112,5	
Итого за обед		840	35,77	23,25	104,71	897,79	
Среднее значение за день		1340	68,02	48,39	164,38	1562,71	