



# МЕНЮ



## ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»

на 23 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	
	Каша рисовая молочная	200	5,2	6,5	28,4	193,7	
	Каша с яблоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Хлеб в ассортименте	40	1,52	0,16	9,84	180	
	Мандарин	100	0,7	0,1	7,8	35	
<b>Итого за завтрак</b>		555	14,69	15,09	71,99	616,32	
ОБЕД	Огурец в нарезке	80	0,4	0,08	1,5	8,4	
	Суп овощной с фри- попелекками	200	8,64	4,32	13,92	129	
	Медвежий рыбак	90	11,6	7,2	11,4	156,4	
	Раци из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	
	Кисель плодово- ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	
	Хлеб пшеничный в/с	45	2,28	0,24	14,76	123,3	
	Хлеб ржано-пшенич- ный	25	1,54	0,28	7,35	112,5	
<b>Итого за обед</b>		790	28,62	19,62	91,55	779,99	
<b>Среднее значение за день</b>		1345	43,31	34,71	163,54	1396,31	