

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Ю.Н. Кравченко

«21» 10 2024 год



МКОУ УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря «Улыбка»

А.В. Толмачева

«21» 10 2024 год

МЕНЮ на «21 октября» 2024 год

ДОЛ «УЛЫБКА».

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-й день						
Завтрак 6,5-17 лет						
5004	Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58
798	Сметанный соус	10	0,31	2,42	0,69	26,01
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88
728	Блинчики с творожным фаршем	200	27,40	36,20	32,20	556,60
	всего за завтрак		28,24	38,99	62,05	711,07
Обед 6,5-						
5007	Помидор свежий (нарезка)	50	0,55	0,10	1,90	12,00
5008	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	5,50
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73
487	Куры отварные	100	25,44	25,72	0,00	332,70
587	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52
297	Гречка отварная	180	7,59	7,11	34,31	229,68
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80
	Всего за обед		44,19	42,44	124,56	1059,76
	Всего за 1-й день		72,43	81,43	186,62	1770,83