

Адам
Утверждаю начальник лагеря Адамова .И.И

Меню на каждый лагерь "Искорка" дневного прибывания

ЗАВТРАК 1 день

03.06.2024

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	32,72	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	25,5	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	9,56	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак		67,78	6,80	12,15	40,80	299,20		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,94	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	13,99	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,59	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	52,99	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		93,32	37,91	18,14	140,43	888,48		
Итого за день		161,11	44,71	30,29	181,23	1187,68		
							Шеф повар Яблонская Г.П	<i>Г.П.</i>