

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>[Подпись]</i> |