

Адам
Утверждаю начальник лагеря Адамова .И.И

Меню на каждый день лагеря дневного пребывания "Искорка"

ЗАВТРАК 2 день *04.06.2024*

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Картофельное пюре	180	15,32	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Курица отварная	120	46,83	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	5,94	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак		80,75	38,83	8,95	53,55	458,33		

ОБЕД

Салат витаминный	60	10,32	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептов 2004	40
Суп-лапша домашняя	250	18,72	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептов 2020	66
Макароны отварные	180	6,47	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	33,77	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,09	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
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		80,37	32,18	30,92	155,29	962,10		
Итого за день		161,11	71,01	39,87	208,84	1420,43		

Шеф повар Яблонская Г.П *Г.П*