

Утверждаю начальник лагеря Адамова.И.И

Меню на каждый день лагеря дневного пребывания "Искорка"

ЗАВТРАК 3 день 05.06.2024

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	200	29,69	16,81	25,8	4,2	316,13	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,40	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	19,24	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>68,97</b>	<b>25,79</b>	<b>34,00</b>	<b>32,80</b>	<b>547,36</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	16,72	8,89	6,59	13,5	159,8	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	200	65,40	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-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
<b>Итого за Обед</b>		<b>92,14</b>	<b>38,39</b>	<b>23,49</b>	<b>88,90</b>	<b>742,70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>161,11</b>	<b>64,18</b>	<b>57,49</b>	<b>121,70</b>	<b>1290,06</b>		
							Шеф повар Яблонская Г.П	