

Арач
Утверждаю начальник лагеря Адамова.И.И

Меню на каждый день лагеря дневного пребывания "Искорка"

ЗАВТРАК 6 день

10.06.2024

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	200	26,91	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Ватрушка	100	30	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	6,02	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Итого за Завтрак		69,57	69,57	69,57	69,57	69,57		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	7,31	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Свекольник со сметаной	250	8,03	4,22	6,50	13,77	145,00	Сборник рецептур 2011	58
Рис отварной	180	8,52	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Котлеты из курицы	120	52,99	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из ягод (смородина)	200	10,69	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-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		91,54	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>