

Утверждаю начальник лагеря Адамова.И.И. 

Меню на каждый день лагеря дневного пребывания "Искорка"

ЗАВТРАК 3 день

19.06.2024

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№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 рецептур 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
Итого за завтрак		68,97	25,79	34,00	32,80	547,36		
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	16,72	8,89	6,59	13,5	159,8	Сборник рецептур 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
Итого за Обед		92,14	38,39	23,49	88,90	742,70		
Итого за день		161,11	64,18	57,49	121,70	1290,06		
							Шеф повар Яблонская Г.П.	