

А.И.И
Утверждаю начальник лагеря Адамова.И.И

Меню на каждый день лагеря дневного пребывания "Искорка"

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

21.06.2024

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
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
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	9,90	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
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,09	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		63,87	23,21	22,90	90,33	670,90		
ОБЕД								
Салат из свеклы отварной	60	9,60	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	16,82	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептов 2003	
Плов с курицей	200	61,01	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-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	2,70	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		97,24	41,29	15,03	122,60	798,33		
Итого за день		161,11	64,50	37,93	212,93	1469,23		
							Шеф повар Яблонская Г.П	<i>Г.П.</i>