

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

Меню на каждый день лагеря дневного пребывания "Искорка"

ЗАВТРАК 7 день *25.06.2024*

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	32,72	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,86	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 сахаром и лимоном	200	9,56	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак		62,78	38,83	8,95	53,55	458,33		

ОБЕД

Салат из моркови	60	9,40	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептов 2004	40
Суп картофельный с клецками	250	4,28	5,75	4,00	26,20	123,77	НИИ гигиены 2020	54-6с-2020
Картофельное пюре	180	15,32	3,60	6,84	28,44	189,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Чаххабили	120	59,31	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
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		98,33	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	<i>Г.П.</i>