



Л.Б. Кочерян

Меню на 12.07.2021

| Прием пищи | Раздел      | № рецеп. | Наименование блюда                          | Выход, г<br>Масса порций | Цена           | Пищевые вещества (г) |              |              | энергетическая ценность ккал |                |
|------------|-------------|----------|---|--------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|
|            |             |          |   |                          |                | белки                | жиры         | углеводы     |                              |                |
| Завтрак    | закуска     | 14       | Масло сливочное «Крестьянское» порционно    | 10                       | 6,79           | 0,1                  | 8,2          | 0,1          | 75                           |                |
|            | закуска     | 15       | Сыр «Российский» порционный                 | 20                       | 13,82          | 4,6                  | 5,8          | 0            | 72                           |                |
|            | гор.блюдо   | 173      | Каша молочная «Геркулес» с маслом и сахаром | 200/10/10                | 20,34          | 18,22                | 11,4         | 40,44        | 299,07                       |                |
|            | фрукты      | 338      | Фрукты свежие (яблоко)                      | 130                      | 15,12          | 4,21                 | 0            | 66,37        | 281,25                       |                |
|            | хлеб        |          | Хлеб пшеничный                              | 30                       | 1,84           | 5,14                 | 1,94         | 36,68        | 187,5                        |                |
|            | гор.напиток | 382      | Какао с молоком                             | 200                      | 11,19          | 0,1                  | 0            | 15           | 60                           |                |
|            |             |          | <b>Итого завтрак</b>                        |                          | <b>670,00</b>  | <b>69,10</b>         | <b>32,37</b> | <b>27,34</b> | <b>158,59</b>                | <b>974,82</b>  |
| Обед       | 1 блюдо     | 102      | Суп картофельный с горохом                  | 250                      | 10,03          | 7,69                 | 6,74         | 31,69        | 220,65                       |                |
|            | 2 блюдо     | 268      | Котлета из говядины с соусом                | 80/20                    | 40,92          | 14,8                 | 14,8         | 21,4         | 278                          |                |
|            | гарнир      | 302      | Каша гречневая рассыпчатая                  | 180                      | 15,65          | 8,77                 | 6,09         | 43,07        | 266,72                       |                |
|            | хлеб        |          | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30                       | 1,30           | 5,14                 | 1,94         | 36,68        | 187,5                        |                |
|            | напиток     | 389      | Сок фруктовый                               | 200                      | 13,00          | 2                    | 0            | 48,8         | 203,2                        |                |
|            |             |          | <b>Итого обед</b>                           |                          | <b>810,00</b>  | <b>80,90</b>         | <b>38,40</b> | <b>29,57</b> | <b>181,64</b>                | <b>1156,07</b> |
|            |             |          | <b>Итого за день</b>                        |                          | <b>1480,00</b> | <b>150,00</b>        | <b>70,85</b> | <b>55,91</b> | <b>340,23</b>                | <b>2130,89</b> |

Буфетчик ВЛ Валешная Л.Е.

Начальник Лагерь Н.А. Кундюкова Н.А.