



Меню на 22.07.2021

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г Масса порций	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
						белки	жиры	углеводы	
Завтрак	закуска	14	Масло сливочное «Крестьянское» порционно	10	7,24	0,1	8,2	0,1	75
	гор.блюдо	222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	59,76	22,27	26,01	47,27	645,88
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,84	5,14	1,94	36,68	187,5
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25	2,23	5,14	1,94	36,68	187,5
	фрукты		Яблоко свежее	160	16,64	6,9	8,7	0	108
	гор.напиток	348	Компот из сухофруктов	200	4,91	0,1	0	15	60
			<b>Итого завтрак</b>		<b>595,00</b>	<b>92,62</b>	<b>39,65</b>	<b>46,79</b>	<b>135,73</b>
Обед	1 блюдо	104	Суп картофельный с рисом	250	10,88	4,4	6,44	23,62	119,75
	2 блюдо	234	Котлета рыбная из минтая	80/20	28,19	12,8	10,53	15,86	220,02
	гарнир	309	Макароны отварные	180	8,09	3,12	5,1	18,57	132,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,84	2,57	0,97	18,34	93,75
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	2,57	0,97	18,34	93,75
	напиток	352	Кисель из яблок и вишни	200	5,88	0,1	0	15	60
			<b>Итого обед</b>		<b>790,00</b>	<b>57,38</b>	<b>25,56</b>	<b>24,01</b>	<b>109,73</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>1385,00</b>	<b>150,00</b>	<b>70,85</b>	<b>55,91</b>	<b>245,46</b>	<b>1983,75</b>

Буфетчик Валешная Л.Е.

Начальник лагеря Кукушкина Н.А.