

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Коняхина М.А.



МЕНЮ

Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 07.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
309	Макаронные изделия отварные	180	202,14	6,62	5,53	31,73
268	Котлета из говядины	100	252,64	14,82	15,51	13,56
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Вафли	2 шт.	210,85	4,6	5	37,3
	Итого за прием пищи:	520	888,51	30,29	33,49	116,57

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
140	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	102	1,78	6,6	9
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	85,75	1,97	2,71	12,11
302	Каша ячневая рассыпчатая	180	219,06	5,75	5,32	37,06
278	Тефтели из говядины	100/50	205,91	10,68	11,93	13,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,73	1,26	0,25	11,12
	Итого за прием пищи:	950	890,77	25,26	27,3	134,6

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.