



МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 11.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|---|--------------|------|-------|-------|----------|
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 513 | 27,77 | 21,01 | 53,2 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 81 | 1,52 | 1,35 | 15,9 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 370 | 594 | 29,29 | 22,36 | 69,1 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--|--------------|--------|-------|-------|----------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 36,24 | 0,79 | 1,95 | 3,88 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/8 | 102 | 1,8 | 5 | 12,3 |
| 291 | Плов из птицы | 90/150 | 366,40 | 20,34 | 12,56 | 42,88 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 107,4 | 0,16 | 0,16 | 27,88 |
| | 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: | 778 | 738,29 | 27,15 | 19,26 | 113,83 |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф.

Мед. сестра Калмыкова Е.В.



МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»

День: 11.06.2024 г.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|---|--------------|------|-------|-------|----------|
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/20 | 648 | 35,07 | 26,54 | 67,2 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 81 | 1,52 | 1,35 | 15,9 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 420 | 729 | 36,59 | 27,89 | 83,10 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------|--|--------------|--------|-------|-------|----------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 60,40 | 1,31 | 3,25 | 6,47 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 127,5 | 2,25 | 6,25 | 15,37 |
| 291 | Плов из птицы | 100/180 | 427,47 | 23,73 | 14,65 | 50,03 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 107,4 | 0,16 | 0,16 | 27,88 |
| | 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: | 910 | 868,02 | 31,87 | 24,96 | 130,19 |

Зав. столовой Цветкова Л.Ф. Цветкова

Мед. сестра Калмыкова Е.В. Калмыкова