



Меню на 22.06.2021

Прием пищи	Раздел	№ рецен.	Наименование блюда	Выход, г	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
	закуска	15	Сыр «Российский» порционный	20	16,37	4,6	5,8	0	72
	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/10/10	20,55	12,02	13,17	47,44	305,64
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	160	16,64	4,21	0	66,37	281,25
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,84	5,14	1,94	36,68	187,5
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,25	5,14	1,94	36,68	187,5
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	12,75	17,9	13,4	141,7	759
			<b>Итого завтрак</b>	<b>689,00</b>	<b>77,64</b>	<b>49,11</b>	<b>44,45</b>	<b>328,97</b>	<b>1867,89</b>
Обед	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250/10	14,26	12,76	7,8	38,27	278,06
	2 блюдо	289	Рагу из капусты	125/50	33,32	26,8	32,4	36,6	546
	овощи	71	Помидор свежий	30	4,68	0,6	0,1	2,3	13
		71	Огурец свежий	25	3,01	0,4	0	1,51	7,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,84	5,14	1,94	36,68	187,5
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,25	5,14	1,94	36,68	187,5
	напиток	389	Сок фруктовый в упаковке	200	13	2	0	48,8	203,2
			<b>Итого обед</b>	<b>840,00</b>	<b>72,36</b>	<b>52,84</b>	<b>44,18</b>	<b>200,84</b>	<b>1422,46</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>150,00</b>	<b>70,85</b>	<b>55,91</b>	<b>529,81</b>	<b>3290,35</b>	

Зав.производством \_\_\_\_\_

Ильинов А.Н.

Начальник лагеря \_\_\_\_\_