Согласовано

Утверждаю

МЕНЮ

1 июня 2023 г.

"ЛАГЕРЬ АКТИВИСТОВ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ"

7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" соль йодированная , крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	245	8,5	4,5	44,6	247
БУТЕРБРОД С СЫРОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский	65	7,1	5,8	23,4	173
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,8	0,2	49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	2,4	1,9	22,7	115
Итого		22,2	16	90,9	584
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ томаты грунтовые	80	0,9	0,2	2,7	17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ соль йодированная , картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая	200	4,5	2,4	13,9	92
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ грудка куриная , соль йодированная , масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт	100	32,1	6,6	4,2	296
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная , масло подсолнечное рафинированое, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	150	5,2	5,4	32,1	266
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота	200			18,2	72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
Итого		48,2	15,2	106,4	910
Всего		70,4	31,2	197,3	1494

Повар _____