



МЕНЮ
2 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					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ огурцы грунтовые	80	0,6	0,1	1,7	9
КОТЛЕТА МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ лук репчатый, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, морковь красная, хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт, сухари панировочные, свинина мясная	90	10,1	24,2	14,1	303
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	150	7,6	5,9	32,9	209
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	21,2	111
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
Итого		24,5	32,5	92,7	739
Обед					
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ томаты грунтовые, огурцы грунтовые	80	0,7	0,1	2,3	14
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	200	1,6	3,5	6,7	63
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ соль йодированная, хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.) рыба минтай непозделанный	90	11,5	8,4	10,7	225
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	150	2,9	5	18,2	286
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок	200	0,1	0,1	20,4	82
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
СОК ФРУКТОВЫЙ СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого		22,3	17,7	93,6	929
Всего		46,8	50,2	186,3	1668

Повар _____