

Согласовано  
Начальник лагеря



Летница Л.А.



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

РБОУ ООШ с. Коловасовка

МЕНЮ

18 ИЮНЯ 2024 ГОД (одиннадцатый день)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энергетическая ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	178
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	58,7
82	Фрукты свежие (Банан)	184,25	80
	Итого	614,25	343,5
<b>ОБЕД</b>			
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	480,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	202
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	127,1
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	143
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42
Пром.	Хлеб ржаной	20	43,71
	Итого	810	1164,53

Стоимость всего меню в день 170 рублей

Для всего меню в граммах содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг								
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
42,3	42,46	169,43	525,7	299,5	509,03	10,71					
Витамины, мг											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
824,65	0,41	0,44					124,94				10,26