



МЕНЮ

**Оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
детей на базе МКОУ "Товарковская СОШ 1"**

на 19.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/25	14,53	9,70	29,33	256,50	469
	Бутерброд с сыром	25/30	8,84	9,58	12,73	175,45	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Фрукты свежие	150	1,20	0,52	20,14	81,00	
Итого за завтрак:		530	24,77	19,80	76,20	568,95	
обед	Овощи свежие	60	0,42	0,09	2,16	10,50	
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей отварной и сметаной	250/25/10	7,29	9,79	8,85	152,31	187/637
	Гуляш	50/50	14,80	20,78	4,60	259,40	591
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63	679
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,30	12,30	63,00	
	Вафли	40	3,20	2,08	21,72	120,00	
Итого за обед:		815	33,64	36,78	93,72	850,84	
Итого за день:		1345	58,41	56,58	169,92	1419,79	

Шеф-повар Гаур Фарсинова Т.П.