



МЕНЮ

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

на 26.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/25	15,60	10,30	30,45	279,97	463
	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	250	2,00	0,87	33,57	135,00	
Итого за завтрак:		630	26,64	20,75	90,75	646,42	
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	
	Шоколад молочный "Аленка"	90	6,30	28,80	50,40	486,00	
	Вафли	58	4,64	3,02	31,49	174,00	
Итого за обед:		923	41,38	66,52	153,89	1390,84	
Итого за день:		1553	68,02	87,27	244,64	2037,26	

Шеф-повар Гаф Фарсиёмова Т.Т.