

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря с круглосуточным
пребыванием «Юнармеец»
М.Б. Бутузова

Ежедневное меню лагеря с круглосуточным пребыванием «Юнармеец»

Дата: 08.07.2024

Сезон: *летний период*

Неделя: *вторая*

День: *7 день*



| наименование приема пищи | наименование блюда | масса порции | калорийность |
|--------------------------|--|---------------|---------------|
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 60 | 204 |
| | Сыр (порциями) | 30 | 108 |
| | Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) | 220 | 321 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 53,5 |
| | Итого за Завтрак: | 510 | 686,5 |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие | 200 | 80 |
| Обед | Салат из моркови и яблок | 100 | 123,8 |
| | Рассольник петербургский | 250 | 120,75 |
| | Рыба тушеная в соусе с овощами | 75/75 | 150 |
| | Пюре из гороха с маслом | 150 | 242,85 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 94,2 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 214,4 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 127,4 |
| | Итого за Обед: | 870 | 1073,4 |
| Полдник | Сок фруктовый | 200 | 36 |
| | Вафли | 80 | 283,2 |
| | Итого за Полдник: | 280 | 274 |
| Ужин | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 12,5 |
| | Котлета из говядины | 90 | 205,2 |
| | Рис отварной | 220 | 429 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 80 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 214,4 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 127,4 |
| Итого за Ужин: | 780 | 1068,5 | |
| Ужин 2 | Кисло-молочный напиток | 200 | 100 |
| | Печенье | 80 | 190,4 |
| | Итого за Ужин 2: | 280 | 294,4 |
| | Итого за день: | 2480 | 3327,6 |

Согласованно с поваром _____/Бутузова Н.А./

/Катюхина Т.Г./