

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



Ежедневное меню лагеря с круглосуточным пребыванием «Юнармейск»

Дата: 10.07.2024  
 Сезон: летний период  
 Неделя: вторая  
 День: 10 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	60	204
	Сыр (порциями)	30	108
	Каша «Дружба»	220	259
	Чай с лимоном и сахаром	200	41,6
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>612,60</b>
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие	200	106,66
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,38
	Суп-лапша домашняя	250	115,75
	Плов из птицы	260	466,76
	Компот из смеси сухофруктов	200	94,2
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>980</b>	<b>1080,89</b>
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	36
	Вафли	80	283,2
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>280</b>	<b>226,4</b>
<b>Ужин</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	12,5
	Котлета из говядины	90	205,2
	Каша рассыпчатая (перловая)	170	233,75
	Соус красный	30	22
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	80
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
<b>Итого за Ужин:</b>	<b>760</b>	<b>895,25</b>	
<b>Ужин 2</b>	Кисло-молочный напиток	200	100
	Печенье	80	190,4
	<b>Итого за Ужин 2:</b>	<b>280</b>	<b>290,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2020</b>	<b>3294,45</b>

Согласованно с поваром Бутузова Н.А.

Катюхина Т.Г.