

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



**Ежедневное меню лагеря с круглосуточным пребыванием «Юнармеец»**

Дата: 21.07.2024

Сезон: летний период

Неделя: первая

День: 5 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
<b>Завтрак</b>	Бутерброд горячий с сыром	55	191,4
	Яйцо вареное	40	56,6
	Каша пшенная молочная жидкая	220	277
	Чай с сахаром	200	28
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>553</b>
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие	200	80
<b>Обед</b>	Салат из моркови и яблок	100	123,8
	Суп из овощей	250	122,96
	Тефтели мясные	80/80	223
	Картофель отварной	150	145,35
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	110
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>870</b>	<b>1066,91</b>
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	36
	Печенье	80	190,4
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>280</b>	<b>226,4</b>
<b>Ужин</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	22,5
	Птица отварная	110	261,25
	Макаронные изделия отварные	220	247,06
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	80
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
<b>Итого за Ужин:</b>	<b>800</b>	<b>952,61</b>	
<b>Ужин 2</b>	Кисло-молочный напиток	200	100
	Пряники	80	100
	<b>Итого за Ужин 2:</b>	<b>280</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2810</b>	<b>2983,66</b>

Согласованно с поваром \_\_\_\_\_ /Бутузова Н.А./  
 \_\_\_\_\_ /Катюхина Т.Г./