

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

Ежедневное меню лагеря с круглосуточным пребыванием «Юнармеец»

Дата: 24.07.2024

Сезон: летний период

Неделя: вторая

День: 1 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.