

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

Ежедневное меню лагеря с круглосуточным пребыванием «Юнармеец»

Дата: 28.07.2024

Сезон: летний период

Неделя: вторая

День: 5 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	60	204
	Сыр (порциями)	30	108
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	279,6
	Чай с лимоном и сахаром	200	41,6
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>5290</b>	<b>633,2</b>
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие (персики-нектарин)	200	84,74
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,38
	Суп из овощей	250	122,96
	Котлета из говядины	90	205,2
	Картофельное пюре	200	183
	Компот из смеси сухофруктов	200	94,2
	Хлеб пшеничный	70	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>980</b>	<b>1009,54</b>
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	36
	Вафли	80	283,2
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>280</b>	<b>319,2</b>
<b>Ужин</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	12,5
	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>942,61</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>1850</b>	<b>3279,69</b>	

Согласованно с поваром Бутузова Н.А.

Катюхина Т.Г.