

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря с круглосуточным
пребыванием «Юнармеец»

М.Б. Бутузова



Ежедневное меню лагеря с круглосуточным пребыванием «Юнармеец»

Дата: 01.07.2024

Сезон: летний период

Неделя: первая

День: 1 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	55	191,4
	Яйцо вареное	40	56,6
	Каша пшенная молочная жидкая	220	277
	Чай с сахаром	200	28
	Итого за Завтрак:	460	553
Завтрак 2	Фрукты свежие (апельсин)	200	80
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	112,6
	Суп картофельный	250	101,25
	Птица тушеная	80/80	225
	Капуста тушеная	150	213,53
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	110
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
	Итого за Обед:	870	1104,18
Полдник	Сок фруктовый	200	36
	Печенье	80	190,4
	Итого за Полдник:	280	226,4
Ужин	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	22,5
	Запеканка картофельная с мясом	220	372,49
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	80
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
	Итого за Ужин	690	816,79
Ужин 2	Кисло-молочный напиток (бифидок, ряженка)	200	100
	Пряники	80	238
	Итого за Ужин 2:	280	238
	Итого за день:	2800	3189,54

Согласованно с поваром Бутузова Н.А. /Бутузова Н.А./

Катюхина Т.Г. Катюхина Т.Г.