

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



Ежедневное меню лагеря с круглосуточным пребыванием «Юнармеец»

Дата: 03.07.2024

Сезон: *летний период*

Неделя: *первая*

День: *3 день*

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	55	191,4
	Яйцо вареное	40	56,6
	Каша «Дружба»	220	259
	Чай с молоком и сахаром	200	53,5
	Итого за Завтрак:	460	560,5
Завтрак 2	Фрукты свежие (груши)	200	91,01
	Итого за завтрак 2	200	91,01
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	143
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	84,75
	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	162
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	230,45
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	104
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
	Итого за Обед:	870	1066
Полдник	Сок	200	36
	Пряники	80	238
	Итого за Полдник:	280	274
Ужин	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	22,5
	Плов из птицы	330	592,4
	Чай с сахаром	200	28
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Итого за Ужин:	730	857,3
Ужин 2	Кисло-молочный напиток (бифидок, ряженка)	200	100
	Вафли	80	283,2
	Итого за Ужин 2:	200	383,2
	Итого за день:	2740	2948,81

Согласованно с поваром Думф /Бутузова Н.А./

Катюша /Катюхина Т.Г./