

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



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

Дата: 04.07.2024

Сезон: летний период

Неделя: первая

День: 4 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	60	204
	Сыр (порциями)	30	108
	Каша молочная жидкая (рисовая)	220	206,38
	Какао с молоком	200	145,2
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>663,58</b>
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие (апельсин)	200	80
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	112,6
	Рассольник петербургский	250	120,75
	Рыба тушенная 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
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>870</b>	<b>1062,2</b>
<b>Полдник</b>	Сок	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
	Биточек из курицы	100	169,5
	Рис отварной	220	429
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	80
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>790</b>	<b>1032,8</b>
<b>Ужин 2</b>	Кисло-молочный напиток (кефир)	200	100
	Печенье	80	190,4
	<b>Итого за Ужин 2:</b>	<b>280</b>	<b>294,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2850</b>	<b>3257,78</b>

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