

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



Ежедневное меню лагеря с круглосуточным пребыванием «Юнармеец»

Дата: 06.07.2024

Сезон: летний период

Неделя: вторая

День: 6 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	204
	Сыр (порциями)	30	108
	Каша «Дружба»	220	259
	Чай с лимоном и сахаром	200	41,6
	Итого за Завтрак:	510	612,60
Завтрак 2	Фрукты свежие	200	101,66
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	143
	Суп-лапша домашняя	250	115,75
	Плов из птицы	260	466,76
	Компот из смеси сухофруктов	200	94,2
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
	Итого за Обед:	980	1161,51
Полдник	Сок фруктовый	200	36
	Вафли	80	283,2
	Итого за Полдник:	280	319,2
Ужин	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	12,5
	Котлета из говядины	90	205,2
	Каша рассыпчатая (перловая)	170	233,75
	Соус красный	30	22
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	80
	Хлеб пшеничный	100	214,4
	Хлеб ржаной	70	127,4
Итого за Ужин:	760	895,25	
Ужин 2	Кисло-молочный напиток	200	100
	Печенье	80	190,4
	Итого за Ужин 2:	280	290,4
	Итого за день:	2930	3195,22

Согласованно с поваром Бутузова Н.А.

Катюхина Т.Г.