

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



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

Дата: 07.07.2024

Сезон: летний период

Неделя: вторая

День: 7 день

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
<b>Завтрак</b>	Бутерброд горячий с сыром	55	191,4
	Яйцо вареное	40	56,6
	Каша молочная жидкая (рисовая)	250	234,52
	Какао с молоком	200	145,2
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>627,72</b>
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие	200	91,01
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	28,88
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	18,45
	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	0,97
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	6,6
	Хлеб пшеничный	100	0
	Хлеб ржаной	70	0
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>870</b>	<b>54,9</b>
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	36
	Пряники	80	238
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>280</b>	<b>274</b>
<b>Ужин</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	22,5
	Котлета рыбная (минтай)	100	115,9
	Картофельное пюре	220	201,3
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	80
	Хлеб ржаной	70	127,4
	Хлеб пшеничный	100	214,4
<b>Итого за Ужин:</b>	<b>790</b>	<b>761,5</b>	
<b>Ужин 2</b>	Кисло-молочный напиток	200	100
	<b>Вафли</b>	<b>80</b>	<b>283,2</b>
	<b>Итого за Ужин 2:</b>	<b>280</b>	<b>383,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2830</b>	<b>2929,83</b>

Согласованно с поваром Бутузова /Бутузова Н.А./

Катюхина /Катюхина Т.Г./