



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

08 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность
						(ккал)
	<b>Завтрак</b>					
338	Яблоко 1/150	150	0,1	0	37,2	90
294	Котлета рубленая из курицы 90/9	99	12,96	19,36	12,48	276,8
312	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,12	5,1	18,75	132,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
378	Чай с молоком 150/50/15	215	1,4	1,6	17,7	91
	<b>Итого завтрак:</b>	679	22,07	27,42	112,1	729,3
	<b>Обед</b>					
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
99	Суп из овощей	200	1,4	3,92	11,4	86,6
279	Тефтели из говядины 90/75	165	22,3	20,25	18,3	304,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	6,29	40,7	249,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	<b>Итого обед:</b>	835	35,97	31,82	120,19	876,2
	<b>Всего:</b>	1514	58,04	59,24	232,29	1605,5