



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

15 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность
						(ккал)
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая с пшеном с маслом сливочным 200/10	210	18,6	12,4	46	330
3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 30/15/5	50	5,9	8,5	14,2	157
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78
	Конфета вафельная 1/40	40	4,1	2,05	38,25	190
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	665	29,3	22,95	132,35	815
<b>Обед</b>						
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	77,4
304	Рис отварной	150	3,76	9,1	41,4	235,65
297	Фрикадельки из кур 90/9	99	22,96	22,5	8,64	289,2
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	2	29	115,4
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	769	32,27	38,36	111,91	831,75
	Всего:	1434	61,57	61,31	244,26	1646,75