

Согласовано:
 Директор МБОУ Узьянской СОШ



Н. Николаев

А.В. Николаев

Меню пришкольного лагеря «РОСТ» с дневным пребыванием детей
 15.06.2024 г.

15 день					
Наименование блюд					
Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	8,36	8,85	34,1	249
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:		11,21	10,22	73,2	430
Обед					
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/11/10	4,75	7,8	7,8	117
Плов из кур грудки (рис пропаренный)	50/200	0,18	0,03	0,48	3
Компот из сухофруктов	200	1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20	1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20	1,6	0,6	10	49
Итого:		9,0	8,6	57,9	340
Полдник					
Пряник	40	3,2	10,4	29,8	211
Йогурт питьевой 1,5 % (разливной)	200	8	3	28,6	180
Итого:	200	11,2	13,4	58,4	391
ВСЕГО:		31,44	32,20	189,5	1 161