

Детский оздоровительный лагерь
«Звездный Бриз»

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДОЛ «Звездный Бриз»

И.В. Рассолова

« 05 » *июль* 2021 г.

Меню

5 июля (12 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (7-10 лет)	Ккал	Выход блюда (11-17 лет)	Ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/15/10	122	30/20/10	152
	Каша пшеничная молочная	200	224,0	250	301,3
	Кофейный напиток с молоком	200	89,3	200	89,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	78,3	30	78,3
	Батон «Подмосковный»	30	168,0	50	235,0
Обед	Рассольник ленинградский со свежей зеленью	250/15/1	147,5	300/20/1	206,5
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120/50/30	230,0	120/50/30	230,0
	Картофельное пюре	150	160,45	200	224,3
	Напиток «Цитрусовый»	200	105,0	200	105,0
	Хлеб 1 сорт	50	188,0	60	235,0
	Хлеб «Минский»	30	100,8	50	124,1
Полдник	Сдобное изделие	35	116,3	35	116,3
	Чай «Каркаде»	200	114,0	200	114,0
	Фрукт (мандарин)	150	57,0	150	57,0
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	78,0	100	78,0
	Зелень свежая (в ассортименте)	2	0,8	2	0,8
	Котлета домашняя	90	217,1	100	217,1
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	264,0	230	316,8
	Кисель «Концентрат»	200	48,6	200	48,6
	Хлеб 1 сорт	40	130,	60	124,1
	Хлеб «Бородинский»	50	124,1	50	150,0
2 ужин	Кисломолочный продукт «йогурт»	200	100,0	200	100,
	Печенье овсяное промышленного производства	35	152,9	35	152,9

Зам. Начальника по ВР
Медицинский работник

Пожидаева Е.Г.