

Детский оздоровительный лагерь  
«Звездный Бриз»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Начальник

ДОЛ «Звездный Бриз»

И.В. Рассолова

« 11 » июля 2021 г.

**Меню**

**11 июля (18 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (7-10 лет)	Ккал	Выход блюда (11-17 лет)	Ккал
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное 72%	10	109,0	10	109,0
	Яйцо варёное	1/40	74,5	1,40	74,5
	Каша манная молочная с маслом	200/5	244,0	250/5	283,95
	Чай чёрный с молоком	200	48,6	200	48,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	168,0	30	168,0
	Батон «Подмосковный»	60	130,5	80	152,7
<b>Обед</b>	Помидор свежий порционно	60	62,3	100	102,3
	Суп картофельный с рыбой зелёной	250/1	145,5	300/1	203,7
	Биточек из говядины с луком	90	182,0	100	202,0
	Картофельное пюре	150	263,9	200	352,0
	Компот из яблок с лимоном	200	78,0	200	78,0
	Хлеб 1 сорт	50	188,0	60	235,0
	Хлеб «Бородинский»	30	68,1	50	113,5
<b>Полдник</b>	Булочка	50	112,0	50	112,0
	Сок фруктовый (яблоко)	200	112,0	200	112,0
	Фрукт (мандарин)	150	76,0	150	76,0
<b>Ужин</b>	Икра морковная	100	43,0	100	43,0
	Зелень свежая (в ассортименте)	2	0,8	2	0,8
	Плов из говядины	300	259,0	300	259,0
	Напиток цитрусовый	200	61,6	200	61,6
	Хлеб 1 сорт	40	122,5	60	122,5
	Хлеб «Минский»	50	120,0	50	154,6
<b>2 ужин</b>	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	114,0	200	114,0
	Печенье песочное промышленного производства	35	161,7	35	161,7

Зам. Начальника по ВР \_\_\_\_\_ Пожидаева Е.Г.  
Мед.работник \_\_\_\_\_