

**Детский оздоровительный лагерь
«Звездный Бриз»**

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДОЛ «Звездный Бриз»

И.В. Рассолова

« 13 » июля 2021 г.

Меню

13 июля (20 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (7-10 лет)	Ккал	Выход блюда (11-17 лет)	Ккал
Завтрак	Бутерброд с джемом	30/15/10	109,0	30/20/10	152,0
	Омлет натуральный с маслом	150	399,3	200	479,04
	Кофейный напиток с молоком	200	153,9	200	153,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	168,0	30	168,0
	Батон «Подмосковный»	30	78,3	50	104,0
Обед	Рассольник ленинградский со свежей зеленью	250/15/1	206,0	300/20/1	288,4
	Котлета, рубленая из мяса птицы с сыром	120	276,3	120	276,3
	Рагу из овощей	150	175,0	200	232,4
	Компот из ягод сушеных (курага)	200	104,0	200	104,0
	Хлеб 1 сорт	50	188,0	60	235,0
	Хлеб «С картофельными хлопьями»	30	124,1	50	124,1
Полдник	Печенье сдобное	35	112,0	35	112,0
	Сок фруктовый	200	78,9	200	78,9
	Фрукт (нектарин)	200	76,0	200	76,0
Ужин	Салат из свежих огурцов с маслом	100	53,0	100	53,0
	Зелень свежая (в ассортименте)	2	0,8	2	0,8
	Пельмени из мяса птицы	220	267,2	250	277,3
	Чай «Каркаде»	200	61,4	200	61,4
	Хлеб 1 сорт	40	90,3	60	90,3
	Хлеб «Бородинский»	50	150,5	50	180,8
	Зефир в шоколаде	54	135,0	54	135,0
2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец»	200	112,5	200	112,5
	Пряник промышленного производства	35	122,5	35	122,5

Зам. Начальника по ВР

Мед. работник

Пожидаева Е.Г.