

Детский оздоровительный лагерь
«Звездный Бриз»

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДОЛ «Звездный Бриз»

И.В. Рассолова

« 08 » июля 2021 г.

Меню

8 июля (15 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (7-10 лет)	Ккал	Выход блюда (11-17 лет)	Ккал
Завтрак	Масло сливочное 72% порционно	10	66,0	10	66,0
	Каша молочная «Рябчик» с маслом	200/5	255,1	250/5	306,1
	Чай чёрный с сахаром	200	89,3	200	89,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	156,6	30	168,0
	Батон «Подмосковный»	30	78,3	50	208,8
Обед	Борщ украинский с зеленью	250/15/1	138,2	300/20/1	193,6
	Мясо отварное (говядина)	90	275,4	100	275,4
	Рис припущенный с овощами	150	216,6	200	288,8
	Компот из ягод замороженных (смородина)	200	104,0	200	104,0
	Хлеб 1 сорт	50	188,0	60	235,0
	Хлеб «Отрубной»	30	60,3	50	120,6
Полдник	Печенье промышленного производства «Советское детство»	35	126,0	35	126,0
	Напиток цитрусовый	200	48,6	200	48,6
	Фрукт (нектарин)	200	96,0	200	96,0
Ужин	Помидоры свежие порционно	100	75,4	100	75,4
	Зелень свежая (в ассортименте)	2	0,8	2	0,8
	Котлета рыбная любительская	90	162,0	100	162,0
	Картофель тушённый с зеленью	200	223,5	230	253,5
	Кисель плодово-ягодный	200	48,6	200	48,6
	Хлеб 1 сорт	40	124,1	60	124,1
	Хлеб «Минский»	50	94,0	50	150,5
2 ужин	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	158,0	200	158,0
	Пряник промышленного производства	35	186,3	35	186,3

Зам. Начальника по ВР
Медицинский работник

Пожидаева Е.Г.