

Детский оздоровительный лагерь
«Звездный Бриз»

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДОЛ «Звездный Бриз»

И.В. Рассолова

« 09 » июля 2021 г.

Меню

9 июля (16 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (7-10 лет)	Ккал	Выход блюда (11-17 лет)	Ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/15/10	112,1	30/20/10	152,0
	Каша «Дружба» жидкая с маслом	200/5	207,3	200/5	258,0
	Какао с молоком	200	153,9	200	153,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	78,3	30	78,3
	Батон «Подмосковный»	30	72,0	50	120,0
Обед	Перец болгарский свежий	60	30,2	100	50,5
	Суп из овощей свежей зеленью	250/15/1	115,2	300/20/1	138,3
	Рыба (филе) отварная с овощами и маслом	120/5	226,2	120/5	226,2
	Картофельное пюре с морковью	150	131,83	200	175,78
	Компот из ягод сушеных (курага)	200	104,0	200	104,0
	Хлеб 1 сорт	50	117,5	60	141,0
	Хлеб «Минский»	30	60,3	50	100,5
Полдник	Печенье сдобное песочное	35	157,9	35	157,9
	Молоко «Сашок»	200	120,0	200	120,0
	Фрукт (груша)	200	114,0	200	114,0
Ужин	Салат из свеклы отварной	100	91,0	100	91,0
	Зелень свежая (в ассортименте)	2	0,8	2	0,8
	Котлета домашняя	90	261,0	100	290,0
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	277,3	230	318,9
	Чай «Каркаде»	200	48,6	200	48,6
	Хлеб 1 сорт	40	94,0	60	141,0
	Хлеб «Бородинский»	50	120,0	50	120,0
2 ужин	Кисломолочный продукт «Кефир»	200	112,5	200	112,5
	Печенье «Сливочкино раздолье» промышленного производства	35	161,0	35	161,0

Зам. Начальника по ВР

Медицинский работник

Пожидаева Е.Г.