

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДОЛКД «Пионер»

Т.М.Ципулина

МЕНЮ

22 июля

(6 день оздоровительного заезда)

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	30/15/10	152,0
	Омлет натуральный	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 Подмосковский	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 Минский	30	124,1	50	124,1
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	212,5	200/25	212,5
	Сок фруктовый	200	46,9	200	46,9
	Фрукт (нектарин)	200	94,0	200	94,0
Ужин	Салат из свежих огурцов с маслом	100	53,0	100	53,0
	Зелень свежая (в ассортименте)	2	0,8	2	0,8
	Гуляш из говядины	90/50	275,0	100/50	315,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	309,6	200	351,8
	Чай «Каркаде»	200	61,4	200	61,4
	Хлеб Бородинский	50	90,3	50	90,3
	Хлеб 1 сорт	40	150,5	60	180,8
	Зефир в шоколаде	54	135,0	54	135,0
2 ужин	Кисломолочный продукт «Варенец»	200	112,5	200	112,5
	Пряник шоколадный промышленного производства	35	122,5	35	122,5

Начальник медицинской службы
Заведующая столовой
Диетическая сестра

Л.Ф. Смольникова
О.Ю. Савельева
А.С. Санникова