

МЕНЮ

На 06 июня

Оздоровительный лагерь

Наименование блюда	выход	Ккал	Время Приема пищи
Завтрак:			
Каша пшенная вязкая	150	210,4	09.00-
Масло сливочное	10	74,8	- 09.30
Сыр	30	97,2	
Кофейный напиток	200	95,5	
Хлеб пшеничный	70	149,2	
Сок	200	91,4	
Итого за прием пищи:		718,5	
Обед:			
Салат из свежих огурцов	100	106,0	12.30 -
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	219,2	- 13.00
Картофельное пюре	200	186,8	
Рыба запеченая	75	364,1	
Компот из свежих плодов	200	142,2	
Хлеб пшеничный	80	170,6	
Хлеб ржаной	80	146,9	
Итого за прием пищи:		1335,8	
Полдник:			
Печенье ванильное	41	157,4	
Снежок 2,5% жирности	200	131,9	
Яблоко	150	365,2	16.20-
Итого за прием пищи:		654,5	-16.40
Всего за день:		2708,8	

Саша