

МЕНЮ

На 10 июня

Оздоровительный лагерь

Наименование блюда	выход	Ккал	Время Приема пищи
Завтрак:			
Каша «Дружба»	150	204,4	09.00-
Масло сливочное	10	74,8	- 09.30
Сыр	30	97,2	
Кофейный напиток	200	90,1	
Хлеб пшеничный	70	149,2	
Сок	200	91,4	
Итого за прием пищи:		707,1	
Обед:			
Салат из свежей капусты и огурцов	100	96,8	12.30 -
Суп из овощей	250	183,2	- 13.00
Рыба запеченая с яйцом	100	425,8	
Картофельное пюре	200	230,5	
Кисель из концентрата	200	104,7	
Хлеб пшеничный	80	170,6	
Хлеб ржаной	80	146,9	
Итого за прием пищи:		1358,5	
Полдник:			
Пирожки с колбасными изделиями	100	266,8	
Кефир 2,5% жирности	200	114,5	
Яблоко	152	415,6	16.20-
Итого за прием пищи:		796,9	-16.40
Всего за день:		2862,5	

Саша