

МЕНЮ

На 19 июня

Оздоровительный лагерь

Наименование блюда	выход	Ккал	Время Приема пищи
Завтрак:			
Омлет с сыром	200	346,3	09.00-
Масло сливочное	10	74,8	- 09.30
Повидло	60	146,3	
Чай с сахаром	200\15	93,0	
Хлеб пшеничный	70	149,2	
Сок	200	91,4	
Итого за прием пищи:		901,0	
Обед:			
Салат из свежей капусты с огурцом	100	92,3	12.30 -
Суп рыбный	250	217,0	- 13.00
Кура запеченая	170	305,0	
Макаронные изделия отварные	200	266,7	
Компот из апельсинов	200	118,3	
Хлеб пшеничный	80	170,6	
Хлеб ржаной	80	146,9	
Итого за прием пищи:		1316,8	
Полдник:			
Вафли сливочные	59	226,4	16.20-
Молоко пастеризованное	200	124,2	-16.40
Банан	230	224	
Итого за прием пищи:		574,6	
Всего за день:		2792,4	

Саша