

МЕНЮ

На 21июня

Оздоровительный лагерь

Наименование блюда	выход	Ккал	Время Приема пищи
Завтрак:			
Каша рисовая вязкая	200	216,0	09.00-
Масло сливочное	10	74,8	- 09.30
Яйца вареные	1	49,1	
Кофейный напиток	200	205,8	
Хлеб пшеничный	96	205,8	
Итого за прием пищи:		635,8	
Обед:			
Салат из свежей капусты с зеленью	100	89,5	12.30 -
Рассольник ленинградский	250	203,1	- 13.00
Жаркое по домашнему	300	424,6	
Компот из свежих плодов	200	198,1	
Хлеб пшеничный	80	175,6	
Хлеб ржаной	99	182,1	
Итого за прием пищи:		1273,9	
Полдник:			
Печенье Сгущеночка	34	138,3	16.20-
Шоколад молочный 50 гр	1	5	-16.40
Сок	200	91,4	
Нектарин	200	81,5	
Итого за прием пищи:		316,2	
Всего за день:		2225,9	

Саша