

# МЕНЮ

Утверждаю  
Начальник лагеря: *Жам*  
*Ханатов*

19 день

№ рец	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Калор.
	<b>Завтрак</b>					
3	Булочка с маслом и сыром	35/4/12	5,47	6,68	17,27	152
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
	<b>Итого:</b>		<b>5,67</b>	<b>6,68</b>	<b>31,27</b>	<b>180</b>
	<b>II завтрак</b>					
368	Яблоко	100	0,4	0,04	10,3	44
	<b>обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,8	4,1	2,4	50,1
204	Суп картофельный с крупой	200	11,74	2,27	11,43	73,2
462	Тефтели мясные	80	8,8	13,06	9,66	191,33
54-1г	Макаронные изделия Отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн	Компот из смеси сухофр.	200	0,5	0	19,8	81
7	Хлеб ржаной	50	4,6	0,8	22,6	126,7
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	<b>Итого:</b>		<b>35,31</b>	<b>26,24</b>	<b>129,89</b>	<b>870,33</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,98</b>	<b>32,92</b>	<b>161,16</b>	<b>1050,33</b>