

МЕНЮ

Утверждаю
Начальник лагеря: *Алиф*
Жанатолы са

21 день

№ реп	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Калор.
	Завтрак 1					
88	Каша пшенная на молоке с маслом	200	7,894	7,486	40,482	250,752
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	19,6	83,4
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого:		11,294	8,486	76,782	419,852
	Завтрак 2					
251	йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5
б/н	Печенье «Топленое»	60	3,6	6,4	30,4	214,6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,8	4,1	2,4	50,1
170	Борщ с капустой и картошкой	200	1,80	4,92	10,93	95,20
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
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
	Итого:		39,02	39,09	148,72	1140,3
	Итого за день:		50,314	47,576	225,502	1560,152