

МЕНЮ

Утверждаю
Начальник лагеря: *Григорьев*
Григорьев

10 день

№ реп	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод ы	Калор.
	Завтрак					
54- 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого:		10,7	7,1	68	369
	Завтрак					
368	Яблоко	100	0,40	0,04	10,3	44,00
	Обед					
54- 5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,8	4,1	2,4	50,1
197	Рассольник «Петербургский».	200	1,68	4,09	13,27	96,6
436	Жаркое по домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	19,6	83,4
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:		28,76	14,97	102,79	673,63
	Итого за день:		39,46	22,07	170,79	1042,63