

МЕНЮ

Утверждаю
Начальник лагеря: *Ум*
Жапаров С.С.

1 день

№ реп	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Калор.
	Завтрак					
284	Каша молочная манная	200	6,3	12	28,86	254,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого:		8,9	12,8	59,56	367,74
	II завтрак					
368	Яблоко	100	0,4	0,04	10,3	44
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,8	4,1	2,4	50,1
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,40	3,91	6,79	67,8
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
312	Картофельное пюре	150	3,82	5,22	25,81	175,84
54-1хн	Компот из смеси сухофр.	200	0,5	0	19,8	81
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	0,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого:		25,89	27,92	98,45	819,64
	Итого за день:		34,79	40,72	158,01	1187,38