

Согласовано



Начальник лагеря  
г. Поронайска  
Павлова О.И./

## МЕНЮ

9 июня 2022 г.

7-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ. вода питьевая.	200	3,80				
МОЛОКО молоко пастер. 3,2% жирности	200	25,00	5,5	6	8,6	108
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль поваринная пищевая йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200	15,22	4,8	7,8	28	195
МОРОЖЕНОЕ В АССОРТИМЕТЕ мороженое в ассортименте	70	35,00				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	10,30			21,8	86
БАТОН батон нарезной пшен. мука высш. сорт	49	5,98	3,7	1,4	25,6	131
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННЫЙ 2,5% коктейль молочный ультрапастеризованный 2,5%	200	30,00				
<b>Итого</b>		<b>125,29</b>	<b>14</b>	<b>15,2</b>	<b>84</b>	<b>520</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК соль поваринная пищевая йодированная, сметана 20% жирности, лавровый лист, свекла, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к	230/40/10	62,69	7,8	13,1	10,2	183
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль поваринная пищевая йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	150	31,74	3,8	9	25,2	191
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) соль поваринная пищевая йодированная, говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	100	79,70	14,2	13,5	7,4	199
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ томаты грунтовые, перец красный сладкий	70/30	34,04	1	0,1	3,6	22
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль поваринная пищевая йодированная, сахар песок	50	2,09	0,4	0,9	3,4	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	54	4,33	3,6	0,5	22,9	110
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	54	4,33	4,1	0,3	27,2	128
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	5,34	0,3		14,3	58
<b>Итого</b>		<b>224,25</b>	<b>35,2</b>	<b>37,4</b>	<b>114,2</b>	<b>915</b>
<b>Всего</b>		<b>349,55</b>	<b>49,2</b>	<b>52,6</b>	<b>198,2</b>	<b>1435</b>

Медицинская сестра

Яндемерова Е.В.