

**Меню для летнего оздоровительного лагеря
 на 13.06.2024**

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарин)	150	1,4	0,3	12,12	64,5
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	220	7,22	8,9	31,48	236,07
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:	620	12,1	12,8	90,9	578
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	10,1	3,6	106
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	9,0	5,1	22,3	145,6
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	3,6	3,4	20	101
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	19,3	1,8	0,27	88,33
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	15,5	61,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за прием пищи:	980	35,9	33,57	149,58	1016,67
Полдник					
КЕФИР	200	6	0,2	8	62
БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ	150	3,8	1,5	25,7	131
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	130	0,5	0,4	13,4	61,1
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,1	47,1	254,1
Всего за день:		72,8	67,26	232,16	1803,77