



Детский оздоровительный лагерь
«Звездный Бриз»

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

ДОЛ «Звездный Бриз»

Блац Н.Н. Блац Н.Н.

«10» 07 2024 г.

Меню

10 июля (3 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (7-10 лет)	Ккал	Выход блюда (11-17 лет)	Ккал
Завтрак	Бутерброд с колбасой в/к «Сервелат»	30/15	147	30/20	166
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	200,0	250/5	254,7
	Кофейный напиток с молоком	200	98,7	200	98,7
	Хлеб «Минский»	30	72,0	30	72,0
	Батон «Подмосковный»	30	78,3	50	130,5
2 завтрак	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	96,0	200	96,0
	Фрукт (яблоко)	200	94	200	94
Обед	Щи вегетарианские со сметаной и зеленью	200/1	114,4	250/20/1	142,9
	Тефтели из говядины (вариант 2)	90	269,5	100	295,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	151,4	180	181,6
	Компот из замороженных ягод (клюква)	200	59,0	200	59,0
	Хлеб 1 сорт	50	120,0	60	141,0
	Хлеб «Отрубной»	30	68,1	50	113,5
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	150/25	344,0	200/25	440,0
	Напиток из шиповника	200	46,9	200	46,9
Ужин	Огурцы свежие порционно	60	8,4	100	14,0
	Филе куриное, запеченное в сметане	100	116,0	120	139,0
	Рагу из овощей	200	205,9	230	236,8
	Чай чёрный с лимоном	200	41,62	200	41,62
	Хлеб 1 сорт	40	96,0	60	144,0
	Хлеб «Прибалтийский»	50	122,5	50	122,5
2 ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	114,0	200	114,0
	Печенье овсяное промышленного производства	35	116,0	35	116,0

Заведующая столовой _____

Медицинский работник _____