

Утверждаю

Начальник лагеря

Н.И.Спесивцева

Меню

14 день

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236
	Зеленый горошек	60	1,78	3,1	3,74	50,16
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0	14,21	30,38
	Батон нарезной	40	4,48	0,8	30,96	96
	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,02</b>	<b>45,18</b>	<b>21,09</b>	<b>635,34</b>
обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,25
	Каша гречневая	100	5,75	4,06	25,76	162,5
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб дарницкий	50	2	0,36	13,9	64
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
	Апельсин	140	0,56	0,42	14,42	65,8
<b>Итого за обед</b>			<b>39,93</b>	<b>34,48</b>	<b>117,63</b>	<b>844,04</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,95</b>	<b>79,66</b>	<b>138,72</b>	<b>1479,38</b>

Составил: завхоз



М.А.Акимова