

Начальник лагеря **Н.Н.Спесивцева**



20 день

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Сырники из творога со сметаной	150/10	28,44	19,51	17,1	357,16
	Йогурт 1,2%	100	1,2	2,5	16	85
	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	116,4
<b>Итого за завтрак</b>			<b>33,04</b>	<b>25,61</b>	<b>58,4</b>	<b>558,56</b>
обед	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5
	Котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115
	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67
	Компот из с/фруктов витамин.	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>27,17</b>	<b>14,99</b>	<b>104,68</b>	<b>657,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,21</b>	<b>40,6</b>	<b>163,08</b>	<b>1216,43</b>

Составил: завхоз

М.А.Акимова