

Утверждаю  
Начальник лагеря Т.С. Паликарпова

Меню  
3 день

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/25	27,84	18	32,4	279,6
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Йогурт 1,2%	100	1,2	2,5	16	85
Итого за завтрак			32,56	24,22	73,89	509,8
обед	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
	Котлета	75	12,44	9,24	12,56	183
	Макаронные изделия отварные	150	13,15	13,5	86	504
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб дарницкий	50	2	0,36	13,9	64
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
	Яблоко	140	0,56	0,42	14,42	65,8
Итого за обед			34,02	29,05	289,11	1095
Итого за день			66,58	53,27	363	1604,8

Составил: завхоз

М.А.Акимова