

"УТВЕРЖДАЮ" НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ
"СОЛНЫШКО" АЗАРОВА Ю.А.

ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ "СОЛНЫШКО" 7 ИЮЛЯ 2025

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порц	энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	7
МЕНЮ			
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ			
07.07.2025			
Завтрак			
1	2	3	7
210	омлет натуральный	140	240
	икра кабачковая	60	46,8
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	81,77
15	сыр Российский	15	54
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	94
379	кофейный напиток с	200	100,6
	ИТОГО:	655	617,17
Обед			
1	2	3	7
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	171,04
268	котлеты из мяса	100	344
202/203	макаронные изделия	180	234,8
71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	12
	хлеб пшеничный	20	42,8
	хлеб ржаной	30	77,7
400	Кисель из сока (С- витаминизация)	200/60мг	123,6
	ИТОГО:	890	1005,94