

Спортивный лагерь «Гимнаст» Ресторан «Мегаполис»

Четвертый день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный водированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак			14,97	16,7	92,33	583,36			17,76	21,97	101,86	680,89
Обед	Овощи свежие: огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12
	Суп картофельный с горохом лушеним и птицей	250/12,5	5,83	5,35	23,83	167	102	300/12,5	7	6,42	28,6	200,4
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	290	75/75	17,25	12,86	4,35	202,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	5	47,81	278,23
	Компот из с/фр	200	1,04	0	34	140	349	200	1,04	0	34	140
	Хлеб пшеничный водированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			34,11	19,01	108,18	890,01			43,88	26,31	151,79	1065,31
Итого за день			49,08	35,71	200,51	1473,37			61,64	48,28	253,65	1746,2



29/05-252 Зав. производством Косин