

**МЕНЮ**  
Лагерь МКОУ «ЦО №10»  
на «01» ноября 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Завтрак</b>	Кнели из кур	90	230,14
	Макаронные изделия отварные	150	145
	Масло сливочное порциями	15	115,6
	Чай с лимоном	200	61
	Батон нарезной	30	78,6
	Кнели из кур	90	230,14
		<b>485</b>	<b>630,34</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	81,6
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	137,5
	Тефтели из говядины припущенные	90	197,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	235,6
	Компот из яблок с лимоном	200	103
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
		<b>750</b>	<b>861,7</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Полдник</b>	Сок грушевый	200	110
	Кондитерское изделие	40	159,3
	Фрукт (по сезону)	100	94
		<b>340</b>	<b>363,3</b>
			<b>1855,34</b>