

**МЕНЮ**  
Оздоровительный лагерь МКОУ «ЦО №10»  
на «28» октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога	150	425
	Масло сливочное(порционное)	15	132,2
	Сыр порционный	20	68,6
	Чай с сахаром и лимоном	200	52,4
	Батон нарезной	30	61
		<b>415</b>	<b>670,6</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Обед</b>	Салат овощной с яблоком	60	96
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200	110
	Шницель из курицы припущенный	90	169,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	110
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
		<b>600</b>	<b>881,45</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Полдник</b>	Сок абрикосовый	200	110
	Кондитерское изделие	40	223,6
	Фрукт (по сезону)	100	73,2
		<b>360</b>	<b>400</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1826,85</b>