

**МЕНЮ**  
Оздоровительный лагерь МКОУ «ЦО №10»  
на «29» октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с сыром	150	244,6
	Масло сливочное(порционное)	15	74,8
	Какао с молоком	200	144
	Батон нарезной	30	52,4
		<b>395</b>	<b>515,8</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Обед</b>	Овощи натуральные	80	8,4
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	200	110,4
	Курица в соусе	90	234
	Макаронные изделия отварные	150	145
	Компот из свежих плодов или ягод	200	86,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
		<b>740</b>	<b>691</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
<b>Полдник</b>	Сок яблочный	200	78
	Кондитерское изделие	40	189,3
	Фрукт (по сезону)	100	94
		<b>340</b>	<b>361,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1568,1</b>