

МЕНЮ
Оздоровительный лагерь МКОУ «ЦО №10»
на «30» октября 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Завтрак	Биточки из курицы	90	185,3
	Макаронные изделия отварные	150	145
	Масло сливочное порциями	15	115,6
	Чай с лимоном	200	61
	Батон нарезной	40	84,2
		495	591,1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	73
	Суп картофельный с фрикадельками	200	183,7
	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	165,3
	Картофельное пюре	150	145
	Компот из изюма	200	110
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	30	78,6
		760	809,9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Полдник	Сок виноградный	200	110
	Кондитерское изделие	40	165,4
	Фрукт (по сезону)	100	94
		340	369,4
Итого за день			1770,4