

МЕНЮ
Лагерь МКОУ «ЦО №10»
на «31» октября 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Завтрак	Каша "Дружба"	150	349,3
	Яйцо вареное (поштучно)	40	63
	Сыр порционный	20	68,6
	Батон нарезной	20	52,4
	Кофейный напиток с молоком	200	79
		430	612,3

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	65,3
	Суп с крупой и курицей	200	120,3
	Рагу из птицы	240	346,5
	Компот из свежих плодов или ягод	200	110
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	65,3
		750	748,8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Ккал
Полдник	Сок персиковый	200	78
	Кондитерское изделие	40	189,3
	Фрукт (по сезону)	100	94
	340	361,3	
Итого за день			1722,4