

**Меню рациона питания воспитанников лагеря дневного пребывания
на 30.05.2025г.**

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Масло сливочное порц.	41	20	0	16.40	0.20	150.00
Каша гречневая молочная	168	210	6.21	5.28	32.79	203.00
Кофе с молоком	951	200	1.40	2.00	22.40	116.00
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Итого:			7.85	23.686	56.88	548.80

Обед

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из помид. и огурцов	15	100	0.98	6.15	3.73	74.20
Рассольник «Ленинградский»	197	250	2.00	5.11	16.93	121.75
Рыба запеч. в сметанном соусе	246	80/20	11.68	11.36	26.58	255.00
Картофельное пюре	694	180	3.67	5.76	24.53	164.70
Кисель	122	200	0	0	19.60	80.00
Хлеб ржаной	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Шоколад «Аленка»	210	15	1.05	5.32	7.85	84.00
Итого:			19.62	33.706	100.71	866.65

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Снежок	310	200	5.40	5.00	21.60	158.00
Ватрушка с творогом	191	80	8.38	8.72	26.48	229.84
Бананы	156	200	1.00	3.00	42.00	192.00
Итого:			14.78	16.72	90.08	579.84
ВСЕГО:			42.25	74.112	247.67	1995.29