

МЕНЮ



«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник лагеря МБОУ СОШ с.Тайняшево

Д.М.Рахимова

3 день 30 октября

Прием пищи, наименование блюда	ЛДП	Белки	Жиры	Углево ды	Энер. Ценност ь, ккал
Завтрак					
Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23
Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19,3	92
Печенье	10,12	0,06	0,96	7,88	43,4
Итого		31,94	12,51	60,44	482,87
Обед					
Суп картофельный с горохом	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
Филе рыбы, тушен.с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	29	138
Итого		29,47	18,55	120,36	764,48
Всего		61,41	31,06	180,8	1247,35

Старший повар

Загидуллина Л.Р.