

Утверждаю

Начальник лагеря «Капитошка»

Денисова С.Э. 

«17» июня 2024 г.

День 10 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

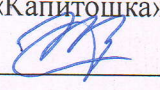
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,49
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	10,18
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	9,07
	Итого завтрак:				32,44	25,32	106,15	783	2	53,51

Обед

88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	8,67
229сб2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50			14,3	7,8	7,2	204	1,45	58,64
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	16,13
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,03
	Итого обед:				25,05	18,35	98,81	838,25	46,4	93,3
	Итого 10 день:				57,49	43,67	204,96	1621,25	48,4	146,81

Утверждаю

Начальник лагеря «Капитошка»

Денисова С.Э. 

«17» июня 2024 г.

День 10 . Неделя: первая . Сезон: лето. Возрастная категория: 11-17 лет

Завтрак

№294,сбор.2 005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,2 9	308,5 0	0,08	1,30	48,5 0	1,30	42,33	146,86	17,86	17,8
№171,сбор.2 005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,7 7	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№465,сбор.2 021г. под ред. Первалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,07	2,80	2,50	13,6 0	88,00	0,03	0,70	19,0 0	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,20	0,41	19,3 7	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			54,10	33,27	25,43	111, 03	807,1 0	0,48	2,00	91,5 0	2,58	178,91	509,38	211,66	24,5

Обед

№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,67	1,74	4,89	9,20	144,7 5	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/5 0	58,64	14,30	7,80	7,20	204,0 0	0,09	1,45	24,6 0	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310,сбор.2 005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	16,13	4,50	5,00	28,9 0	220,2 0	0,19	26,38	24,0 0	0,25	19,44	100,20	36,84	1,62
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,0 0	146,6 0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,3 6	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,20	0,41	19,3 7	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			94,58	26,54	18,58	107, 03	879,7 5	0,49	46,40	48,6 0	5,63	156,22	480,07	124,29	6,48
Итого 10 день:			148,6 8	59,81	44,01	218, 06	1686, 85	0,96	48,40	140, 10	8,21	335,13	989,45	335,95	31,0