


Утверждаю

Начальник лагеря «Капитошка»

Денисова С.Э. 

«18» июня 2024 г.

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

210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	159/5			17,4	17,5	14,99	234,2	0,29	37,5
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	5,2
	Помидор свежий		70,8	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	11,22
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	Итого завтрак:				21,17	18,5	53,52	437,83	13,45	57,11
<i>Обед</i>										
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,65
289сб2005	Рагу из птицы	100/180			13,51	8,66	25,72	235,56	11,45	52,2
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2
	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
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,17
	Итого обед:				20,78	14,33	85,07	554,36	23,02	74,05
	Итого 11 день:				41,95	32,83	138,59	992,19	36,47	131,16

Утверждаю

Начальник лагеря «Капитошка»

Денисова С.Э. 

«18» июня 2024 г.

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

Завтрак

№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	212/5	48,74	23,20	23,30	19,98	312,00	0,13	0,39	507,40	1,42	166,60	368,00	27,60	4,00
№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	8,67	1,20	0,20	4,67	26,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,17	8,33	2,30
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,80
№338,сбор.2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	18,69	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			79,88	28,60	24,68	73,02	559,30	0,26	15,49	507,40	2,02	216,00	450,47	65,33	10,90

Обед

№ 82,сбор.2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,65	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,10
№ 289,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Рагу из птицы	100/180	52,20	13,51	8,66	25,72	235,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,30
№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	7,00	0,83	0,00	3,33	16,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,50	8,33	2,30
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,50
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			78,13	22,60	14,56	94,62	602,26	0,38	23,74	34,32	4,60	165,91	374,39	138,70	8,90
Итого 11 день:			158,01	51,20	39,24	167,64	1161,56	0,64	39,23	541,72	6,62	381,91	824,86	204,03	19,90