

«Утверждаю»  
 начальник лагеря с дневным  
 пребыванием при МБОУ СОШ с. Устиновка  
 О.А. Мурзина



## МЕНЮ (7 - 11 лет)

6 день					
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен. (к/к)
<b>ЗАВТРАК</b>					
1. Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	200	8,4	12,7	37,3	297,8
2. Какао с молоком сгущённым	200	3,5	3,7	23,5	143,4
3. Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4
4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	1,0	20,7	106,7
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>570</b>	<b>16,1</b>	<b>17,8</b>	<b>93,8</b>	<b>603,3</b>
<b>ОБЕД</b>					
1. Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5
2. Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	5,9	18,7	152,3
3. Тефтели мясные	90	4,4	6,9	6,5	138,4
4. Соус томатный №364	50	1,1	4,9	3,6	61,0
5. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,6	38,8	206,0
6. Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0
7. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	1,0	20,7	106,7
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>850</b>	<b>25,1</b>	<b>27,1</b>	<b>121,9</b>	<b>840,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Пряник	140	6,4	7,7	38,8	255,3
Йогурт	200	6,5	6,4	22,6	172,0
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>340</b>	<b>12,9</b>	<b>14,1</b>	<b>61,4</b>	<b>427,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,2</b>	<b>59,0</b>	<b>277,1</b>	<b>1 871,5</b>