



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря МБОУ ООШ с. Вадинское им. Лёвина
Ю.А. Попкова

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша из хлопьев «Геркулес»	200	9,8	11,2	34,9	274,1
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
		200	0,2	0	14	28,0
943	Чай с сахаром	20	0,12	16,54	0,12	150,0
41	Масло сливочное порционно		14,26	28,04	67,66	553,7
	Обед					
		100	0,76	6,09	2,38	67,3
13	Нарезка из свежих помидоров	250	1,8	4,92	10,93	124,6
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	80	8,32	16	16,96	179,20
536	Сосиска отварная	180	6,62	5,42	31,73	202,14
681	Рис отварной	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Хлеб ржаной	200	0,20	0,20	22,30	110,40
869	Компот из свежих плодов		25,67	33,52	127,71	898,24
	Полдник					
		200	3,52	3,72	25,49	145,20
959	Какао с молоком	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Кондитерское изделие (пряник)	100	3,0	0,2	47,2	201
	Фрукты (банан)		8,22	6,18	86,63	564,7
	ИТОГО:		48,15	67,74	282,0	2016,86