



«Утверждаю»

Начальник лагеря «Орленок»

Базайкина

Базайкина М.В.

МЕНЮ НА 14 ИЮНЯ 2025 ГОДА

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30/25	6,2	6,6	10,2	124
Каша рисовая с маслом	200/10	5,69	6,9	28,96	161,5
Яйцо отварное	1 шт.	3,6	3,2	25,6	139
Чай с лимоном	200	0	0	15	42
Обед					
Овощная нарезка	100	1,9	8,3	4,7	90
Пельмени с бульоном	250	37,5	31,3	57,4	662
Рыба отварная	90	17,3	11,5	4,3	178
Картофельное пюре	150	3,9	3,7	29,2	158
Кисель	200	-	-	26	106
Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90
Стоимость, руб.		217,85			