



«Утверждаю»

Начальник лагеря «Орленок»

Базайкина М.В.

МЕНЮ НА 20 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
Чай с лимоном	200	0	0	15	42
Хлеб пшеничный	25	4,5	1,2	29,2	70
Зефир в шоколаде	40	2	12	69	120
Обед					
Салат из св. капусты	100	0,52	2,0	13,7	34,6
Суп картофельный с рисовой крупой с курицей	250	13,1	17,3	0,6	212
Курица отварная	100	2,1	3,4	17,5	106
Рожки отварные	150	0,13	-	21,8	85
Кисель фруктовый	200	4,5	1,2	29,2	140
Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90
Стоимость, руб.	217,85				