

МЕНЮ НА 07.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день	Завтрак						10 день
	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106
	Котлета рыбная	90	12.510	1.890	8.640	169.700	412
	Макаронные изделия отварные	150	5.660	5.560	29.040	145.000	291
	Кофейный напиток с молоком	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	78.500	111
	Итого завтрак:	520	21.730	9.350	61.640	470.600	
	Второй завтрак						
	Молоко 3,2%	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Сосиска в тесте	120	5.500	12.600	10.300	152.400	
	Итого второй завтрак:	320	11.300	17.600	19.900	258.400	
	Обед						
	Огурец свежий	60	0.100	0.000	1.700	10.200	76
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Гуляш мясной	110	18.880	20.170	3.850	272.250	367
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.800	17.100	34.500	253.050	237
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	825	32.580	43.410	93.380	830.200	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.000	518
	Киви (поштучно)	85	1.100	0.100	18.700	75.000	112
	Итого полдник:	285	2.100	0.300	38.900	167.000	
	Итого за день:		67.710	70.660	213.820	1,726.200	