

МЕНЮ НА 10.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
11 день	Завтрак						11 день
	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Омлет натуральный	150	12.880	20.010	3.450	243.800	301
	Чай с молоком	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	430	16.360	21.950	31.130	385.600	
	Второй завтрак						
	Йогурт 2,5%	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Слойка с шоколадом	70	4.300	14.800	69.800	154.000	
	Итого второй завтрак:	270	14.300	21.200	86.800	328.000	
	Обед						
	Салат витаминный	60	0.660	6.060	6.360	82.800	2
	Суп с рыбными консервами	250	9.300	11.400	10.050	180.000	122*
	Птица отварная	90	14.580	10.800	0.270	186.600	366*
	Картофельное пюре	150	3.200	6.600	16.400	138.000	291
	Компот из чернослива	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512
	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:	800	31.520	35.800	73.660	775.100	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.000	518
	Вафли Полинезия	67	0.600	0.600	14.100	63.900	588
	Итого полдник:	267	1.600	0.800	34.300	155.900	
	Итого за день:		63.780	79.750	225.890	1,644.600	