

МЕНЮ НА 11.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
12 день	Завтрак						12 день
	Бутерброд с сыром	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Каша "Дружба"	200	5.240	11.660	25.060	226.200	260
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
	Итого завтрак:	485	20.640	29.060	60.260	586.200	
	Второй завтрак						
	Йогурт 2,5%	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Плюшка Московская	60	1.500	0.600	10.300	52.400	111
	Итого второй завтрак:	260	11.500	7.000	27.300	226.400	
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.600	3.720	2.160	44.400	19
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.310	6.750	16.60	137.500	134
	Оладьи из печени	90	15.570	10.530	10.620	199.800	399
	Макаронные изделия отварные	150	5.660	5.560	29.040	145.000	291
	Кисель	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503
	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	29.020	27.500	107.900	662.400	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.000	518
	Апельсин (поштучно)	240	2.400	0.100	19.200	89.000	112
	Итого полдник:	440	3.400	0.300	39.400	175.000	
	Итого за день:		64.560	63.860	234.860	1,650.000	