

МЕНЮ НА 13.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
13 день	Завтрак						13 день
	Бутерброд с маслом шоколадным	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94
	Сырники из творога с джемом	150/30	18.000	13.880	23.250	289.500	321
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	494
	Итого завтрак:	410	19.300	26.380	45.850	497.500	
	Второй завтрак						
	Молоко 3,2%	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	1.500	0.600	10.300	52.400	111
	Итого второй завтрак:	220	7.300	5.600	19.900	158.400	
	Обед						
	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Жаркое по-домашнему с мясом	160/80	28.400	25.300	18.100	413.500	363
	Компот из изюма	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:	830	35.380	32.860	69.060	714.800	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.000	518
	Яблоко (поштучно)	210	0.400	0.400	19.600	47.000	112
	Итого полдник:	410	1.400	0.600	39.800	139.000	
	Итого за день:		63.380	65.440	174.610	1,509.700	