

МЕНЮ НА 14.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
14 день	Завтрак						14 день
	Закрытый бутерброд с сыром	60	7.400	13.700	14.800	212.000	94
	Суп молочный с крупой	250	6.030	6.450	20.650	164.750	164
	Кофейный напиток с молоком	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	Итого завтрак:	510	14.830	21.350	46.850	439.750	
	Второй завтрак						
	Йогурт 2,5%	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого второй завтрак:	220	11.500	6.980	27.280	226.400	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.960	6.060	5.760	81.600	4
	Суп фасолевый	250	0.900	4.350	2.500	52.750	130*
	Мясо тушеное	110	16.700	19.100	2.500	249.700	363
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.800	17.100	34.500	253.100	237
	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:	820	30.140	47.550	85.840	824.850	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Нектарин (поштучно)	2штг	1.00	1.00	23.10	97.000	112
	Печенье	18	1.700	2.200	16.700	93.800	590
	Итого полдник:	218	3.700	3.400	40.000	282.800	
	Итого за день:		60.170	79.280	199.970	1,773.800	