

МЕНЮ НА 16.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологическо й 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
	Печенье	18	1,700	2,200	16,700	93,800	590
	Итого полдник:	218	2,700	2,400	16,900	185,800	
	Итого за день:		59,170	78,280	176,870	1 676,800	

стоимость 393,25