

МЕНЮ НА 17.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
		гр	Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Масло сливочное шоколадное	15	0.225	9.300	2.770	97.500	105
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8.560	14.120	31.520	287.440	247
	Чай каркаде	200	0	0.1	14	56	461*
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	475	15.385	28.700	58.870	556.340	
	Второй завтрак						
	Йогурт 2,5%	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Булочка Российская	60	4.3	5	35.3	203	567
	Итого второй завтрак:	260	14.300	11.400	52.300	377.000	
	Обед						
	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106
	Суп гороховый	250	2.300	4.250	15.13	108.000	144
	Птица в соусе с томатом	110	12.470	12.380	3.760	176.000	405
	Макаронные изделия отварные	150	5.660	5.560	29.040	145.000	291
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0.300	0.200	25.100	103.000	509
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	830	24.870	23.450	95.790	653.100	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Конфета шоколадная	15	0.410	1.550	11.600	59.700	
	Апельсин (поштучно)	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	Итого полдник:	365	2.760	2.050	23.950	216.200	
	Итого за день:		57.315	65.600	230.910	1,802.640	