

# МЕНЮ НА 18.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>2 день</b>
	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Плов из отварного мяса	240	18.15	17.85	47.23	422.40	370
	Кофейный напиток с молоком	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>21.530</b>	<b>19.690</b>	<b>70.410</b>	<b>546.200</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	Молоко 3,2%	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	1.560	0.600	10.300	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>7.360</b>	<b>5.600</b>	<b>19.900</b>	<b>158.400</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат витаминный	60	0.660	6.060	6.360	82.800	2
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8.510	4.600	4.030	91.520	343
	Картофельное пюре	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>18.120</b>	<b>23.400</b>	<b>80.070</b>	<b>607.020</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	200	1.000	0.200	0.200	92.000	518
	Печенье	18	1.690	2.210	16.740	93.830	590
	Банан (поштучно)	200	3.300	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>418</b>	<b>5.990</b>	<b>3.010</b>	<b>42.140</b>	<b>301.030</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>53.000</b>	<b>51.700</b>	<b>212.520</b>	<b>1,612.650</b>	

