

МЕНЮ НА 18.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ							
	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
16 день	Завтрак						
	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
	Итого завтрак:	520	21,530	19,690	70,410	546,200	
	Второй завтрак						
	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
	Итого второй завтрак:	220	7,360	5,600	19,900	158,400	
	Обед						
	Салат витаминный	60	0,660	6,060	6,360	82,800	2
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	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
	Итого обед:	800	18,120	23,400	80,070	607,020	
	Полдник						
	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
	Итого полдник:	418	5,990	3,010	42,140	301,030	
	Итого за день:		53,000	51,700	212,520	1 612,650	

стоимость 393,25

