

МЕНЮ НА 19.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

| | Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | |
| 3 день | Завтрак | | | | | | 3 день |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 6.700 | 9.500 | 9.900 | 153.000 | 90 |
| | Запеканка из творога сгущенным молоком | 200 | 31.900 | 33.500 | 31.800 | 390.000 | 313 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 494 |
| | Итого завтрак: | 445 | 38.700 | 43.000 | 56.900 | 604.000 | |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| | Йогурт 2,5% | 200 | 10.00 | 6.40 | 17.00 | 174.000 | 517 |
| | Батон нарезной | 20 | 1.500 | 0.600 | 10.300 | 52.400 | 111 |
| | Итого второй завтрак: | 220 | 11.500 | 7.300 | 27.300 | 226.400 | |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.420 | 6.060 | 1.200 | 61.200 | 17 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2.600 | 2.800 | 18.60 | 109.800 | 158 |
| | Котлета мясная | 90 | 16.020 | 15.750 | 12.870 | 257.400 | 381 |
| | Капуста тушеная | 150 | 5.550 | 5.400 | 5.850 | 94.500 | 423 |
| | 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: | 800 | 28.370 | 30.950 | 79.100 | 710.600 | |
| | Полдник | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 0.20 | 92.000 | 518 |
| | Яблоко (поштучно) | 210 | 0.800 | 0.800 | 19.600 | 94.000 | 112 |
| | Итого полдник: | 410 | 1.800 | 1.000 | 19.800 | 186.000 | |
| | Итого за день: | | 80.370 | 82.250 | 183.100 | 1,727.000 | |