

МЕНЮ НА 19.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
17 день	Завтрак						
	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)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого полдник:	300	1,400	0,600	10,000	139,000	
	Итого за день:		79,970	81,850	173,300	1 680,000	

стоимость 393,25

