

МЕНЮ НА 28.05.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецепт уры 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 творожная со сгущенным молоком	180	31,900	33,500	31,800	390,000	313
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Итого завтрак:	425	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	590
	Итого второй завтрак:	220	11,500	7,000	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	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	810	28,370	30,950	79,100	710,600	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Яблоко (поштучно)	100	0,800	0,800	19,600	94,000	112
	Итого полдник:	300	1,800	1,000	19,800	186,000	
	Итого за день:		80,370	81,950	183,100	1 727,000	

b

[illegible]