

# МЕНЮ НА 20.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>4 день</b>
	Бутерброд с маслом	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94
	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	9.200	28.160	39.820	179.600	261
	Котлета рыбная	90	12.510	1.890	8.640	101.700	412
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>28.010</b>	<b>46.430</b>	<b>91.140</b>	<b>624.700</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	Молоко 3,2%	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	1.500	0.600	10.300	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>7.300</b>	<b>5.600</b>	<b>19.900</b>	<b>158.400</b>	
	<b>Обед</b>						
	Икра свекольная	60	1.440	4.260	6.240	69.000	119
	Суп фасолевый	250	0.900	4.350	2.500	52.750	130*
	Печень говяжья по-строгановски	120	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Макаронные изделия отварные	150	5.660	5.560	29.040	145.000	291
	Кисель	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503
	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>31.110</b>	<b>29.720</b>	<b>96.810</b>	<b>736.200</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	200	1.000	0.200	0.200	92.000	518
	Вафли	67	0.250	0.300	6.960	31.500	588
	Груша (поштучно)	200	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>467</b>	<b>2.600</b>	<b>0.800</b>	<b>19.310</b>	<b>188.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>69.020</b>	<b>82.550</b>	<b>227.160</b>	<b>1,707.300</b>	