

МЕНЮ НА 20.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ								
	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технолог ической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
18 день	Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30	1,200	12,500	7,400	147,000	94	
	Каша боярская (пшенная 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	
	Итого завтрак:	540	28,010	46,430	91,140	624,700		
	Второй завтрак							
	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	
	Итого второй завтрак:	220	7,300	5,600	19,900	158,400		
	Обед							
	Икра свекольная	60	1,440	4,260	6,240	69,000	119	
	Суп фасолевый	250	3,900	4,350	2,500	52,750	130*	
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398	
	Макаронные изделия отварные	150	5,700	5,560	29,040	145,000	291	
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	29,000	503	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	3,100	14,000	79,000	110	
	Батон нарезной	30	1,400	2,700	9,600	68,000	111	
	Итого обед:	830	33,840	33,770	94,680	655,750		
	Полдник							
	Чай с джемом	200	0,400	0,100	14,900	62,000	458	
	Вафли	15	0,250	0,300	6,960	31,500	588	
	Апельсин	150	1,350	0,300	12,150	64,500	112	
	Итого полдник:	365	2,000	0,700	34,010	158,000		
	Итого за день:		71,150	86,500	239,730	1 596,850		393,25

