

## МЕНЮ НА 30.05.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технолог	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>5 день</b>	
	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106	
	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301	
	Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495	
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>16,540</b>	<b>22,010</b>	<b>31,910</b>	<b>391,600</b>		
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517	
	Булочка Веснушка	60	4,20	8,30	33,50	226,000		
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>260</b>	<b>14,200</b>	<b>14,700</b>	<b>50,500</b>	<b>400,000</b>		
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	60	0,480	0,100	1,500	8,400	106	
	Суп с рыбными консервами	250	9,900	4,800	15,200	143,500	122*	
	Биточек из курицы припущенный	90	13,500	9,600	8,360	169,700	412	
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,300	0,200	25,100	103,000	509	
	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>800</b>	<b>30,810</b>	<b>22,240</b>	<b>86,990</b>	<b>669,300</b>		
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	
	Конфета Ласточка	15	0,400	1,600	11,600	59,700		
	Банан	200	3,300	0,600	25,200	115,200	112	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>415</b>	<b>4,700</b>	<b>2,400</b>	<b>37,000</b>	<b>266,900</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>66,250</b>	<b>61,350</b>	<b>206,400</b>	<b>1 727,800</b>		<b>393,25</b>