

МЕНЮ НА 02.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	СТОИМОСТЬ
		Возрастная						
		7-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
6 день	Завтрак						6 день	
	Бутерброд с сыром	50	6,700	9,500	9,900	153,000	90	
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300	
	Каша манная с изюмом	200	6,420	11,660	44,200	307,400	263	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,400	1,200	11,400	63,000	501	
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	Итого завтрак:	510	21,120	27,540	76,080	638,800		
	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		
	Итого второй завтрак:	220	11,500	7,000	27,300	226,400		
	Обед							
	Салат из капусты с огурцом свежим	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,310	6,750	16,60	137,500	134	
	Гуляш мясной	110	18,880	20,170	3,850	272,250	367	
	Рис отварной	150	3,690	6,100	33,810	204,600	414	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510	
	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:	820	29,820	40,220	102,700	895,650		
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	
	Яблоко (поштучно)	100	0,900	0,900	11,200	96,000	112	
	Итого полдник:	300	1,900	1,100	11,400	188,000		
	Итого за день:		64,340	75,860	217,480	1 948,850		393,25