

МЕНЮ НА 04.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день	Завтрак						8 день
	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Плов из отварного мяса	240	18,15	17,85	47,23	422,40	370
	Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	78,500	111
	Итого завтрак:	520	21,630	19,790	74,910	564,200	
	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	111
	Итого второй завтрак:	220	11,500	7,000	27,300	226,400	
	Обед						
	Помидор свежий	60	0,700	0,100	2,300	14,400	106
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,600	2,800	18,60	109,800	158
	Рыба, запеченная с яйцом	120	13	6,07	9,1	157	341
	Картофельное пюре	150	3,200	6,600	16,350	138,000	429
	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
	Итого обед:	830	24,380	16,510	95,830	554,900	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,000	501
	Банан	200	3,300	0,870	28,900	131,000	82
	Итого полдник:	400	4,300	1,070	49,100	217,000	
	стоимость		393,25				
	Итого за день:		61,810	44,370	247,140	1 562,500	