

МЕНЮ НА 05.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		

9 день	Завтрак						9 день
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Пудинг из творога с джемом	180	20,900	16,300	33,000	362,000	317
	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	461*
	Итого завтрак:	425	27,600	25,810	56,900	571,000	
	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						
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	60	0,600	6,120	2,100	66,000	22
	Суп картофельный с зелен горошком и курицей	250	2,300	4,250	15,13	108,000	144
	Котлета мясная	90	16,020	15,750	12,870	257,400	381
	Капуста тушеная	150	5,550	5,400	5,850	94,500	423
	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
	Итого обед:	800	28,250	32,660	81,525	735,600	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	0,200	92,000	518
	Печенье	18	1,690	2,210	16,740	93,830	590
	Апельсин (поштучно)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	112
	Итого полдник:	368	4,040	2,710	29,090	250,330	
		стоимость 393,25					
	Итого за день:		71,390	68,180	194,815	1 783,330	