

# МЕНЮ НА 06.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>					<b>9 день</b>	
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Оладьи с джемом	150/30	20.900	16.300	33.000	362.000	317
	Чай каркаде	200	0	0.01	14	56	461*
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>27.600</b>	<b>25.810</b>	<b>56.900</b>	<b>571.000</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	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
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>11.500</b>	<b>7.000</b>	<b>27.300</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Обед</b>						
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>28.250</b>	<b>32.660</b>	<b>81.525</b>	<b>735.600</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	200	1.000	0.200	0.200	92.000	518
	Десерт ломтишка	60	3.200	6.300	48.200	97.300	590
	Груша (поштучно)	240	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>	<b>5.550</b>	<b>6.800</b>	<b>60.550</b>	<b>253.800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>72.900</b>	<b>72.270</b>	<b>226.275</b>	<b>1,786.800</b>	