

МЕНЮ НА 03.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
		Возрастная	Белки	Жиры	Углеводы		
		7-10 лет					
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	250/5	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:	880	29.820	40.220	102.700	895.650	
	Полдник						
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Конфета Суфаль	65	0.60	0.40	21.40	63.000	
	Яблоко (поштучно)	210	0.900	0.900	11.200	96.000	112
	Итого полдник:	475	2.500	1.500	32.800	251.000	
	Итого за день:		64.940	76.260	238.880	2,011.850	357.50