

# МЕНЮ НА 05.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>8 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>21.630</b>	<b>19.790</b>	<b>74.910</b>	<b>564.200</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>						
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>24.380</b>	<b>16.510</b>	<b>95.830</b>	<b>554.900</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.000	501
	Банан	200	3.300	0.870	28.900	131.000	82
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>4.300</b>	<b>1.070</b>	<b>49.100</b>	<b>217.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>61.810</b>	<b>44.370</b>	<b>247.140</b>	<b>1,562.500</b>	