

МЕНЮ НА 30.05.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
4 день	Завтрак						4 день	
	Бутерброд с маслом	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94	
	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	9.200	28.160	39.820	179.600	261	
	Котлета рыбная	90	12.510	1.890	8.640	101.700	412	
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496	
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого завтрак:	540	28.010	46.430	91.140	624.700		
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515	
	Батон нарезной	20	1.500	0.600	10.300	52.400	111	
	Итого второй завтрак:	220	7.300	5.600	19.900	158.400		
	Обед							
	Икра свекольная	60	1.440	4.260	6.240	69.000	119	
	Суп фасолевый	250	3.900	4.350	2.500	52.750	130*	
	Печень говяжья по-строгановски	120	18.000	13.800	4.300	213.000	398	
	Макаронные изделия отварные	150	5.700	5.560	29.040	145.000	291	
	Кисель	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.000	3.100	14.000	79.000	110	
	Батон нарезной	30	1.400	2.700	9.600	68.000	111	
	Итого обед:	840	33.840	33.770	94.680	655.750		
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1.000	0.200	0.200	92.000	518	
	Вафли Артек	67	0.500	0.600	14.000	63.000	588	
	Киви (поштучно)	85	0.800	0.100	6.100	33.000	112	
	Итого полдник:	352	2.300	0.900	20.300	188.000		
	Итого за день:		71.450	86.700	226.020	1,626.850		357.50