

МЕНЮ НА 31.05.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технолог ической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			

5 день	Завтрак					5 день		
	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106	13.77
	Омлет натуральный	150	12.880	20.010	3.450	243.800	301	57.19
	Чай с молоком	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495	8.32
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	2.94
	Итого завтрак:	430	16.540	22.010	31.910	391.600		82.22
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517	37.90
	Булочка Веснушка	60	4.20	8.30	33.50	226.000		30.00
	Итого второй завтрак:	260	14.200	14.700	50.500	400.000		67.90
	Обед							
	Огурец свежий	60	0.480	0.100	1.500	8.400	106	8.57
	Суп с рыбными консервами	250	9.900	4.800	15.200	143.500	122*	19.75
	Биточек из курицы припущенный	90	13.500	9.600	8.360	169.700	412	51.54
	Картофельное пюре	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429	17.76
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0.300	0.200	25.100	103.000	509	11.62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	1.50
	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	2.94
	Итого обед:	800	30.810	22.240	86.990	669.300		113.68
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518	25.00
	Конфета Ласточка	15	0.400	1.600	11.600	59.700		16.20
	Груша (поштучно)	240	4.000	0.700	26.200	120.200	112	52.50
	Итого полдник:	455	5.400	2.500	38.000	271.900		93.70
	Итого за день:		66.950	61.450	207.400	1,732.800		357.50