

МЕНЮ НА 13.06.2024 НА ЛЕТНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
13 день	Завтрак						13 день	
	Бутерброд с маслом шоколадным	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94	17.40
	Сырники из творога с джемом	150/30	18.000	13.880	23.250	289.500	321	80.70
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	494	4.52
	Итого завтрак:	410	19.300	26.380	45.850	497.500		102.62
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515	26.38
	Батончик Зебра	40	2.160	10.400	20.800	184.000		58.00
	Итого второй завтрак:	240	7.960	15.400	30.400	290.000		84.38
	Обед							
	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106	15.97
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	2.540	6.500	8.100	99.200	142	8.84
	Мясо тушеное	120	16.720	19.140	2.530	249.700	363	64.06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.800	17.100	34.500	253.050	237	13.36
	Компот из изюма	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512	11.38
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	1.50
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	78.500	111	2.94
	Итого обед:	830	23.700	26.700	53.490	577.100		118.05
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518	25.00
	Яблоко (поштучно)	150	0.400	0.400	9.800	47.000	112	27.45
	Итого полдник:	350	1.400	0.600	10.000	139.000		52.45
	Итого за день:		52.360	69.080	139.740	1,503.600		357.50