

МЕНЮ НА 17.06.2024 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			
1 день	Завтрак						1 день	
	Масло сливочное шоколадное	15	0.225	9.300	2.770	97.500	105	12.75
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300	18
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8.560	14.120	31.520	287.440	247	22.6
	Чай каркаде	200	0	0.01	14	56	461*	2.71
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111	2.94
	Итого завтрак:	485	15.385	28.610	58.870	556.340		59
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517	37.9
	Батончик Твист	22.5	4.3	5	35.3	112.5		14
	Итого второй завтрак:		14.300	11.400	52.300	286.500		51.9
	Обед							
	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106	13.77
	Суп картофельный с бобовыми	250	2.300	4.250	15.13	108.000	144	6.34
	Птица в соусе с томатом	120/50	12.470	12.380	3.760	176.000	405	78.94
	Макаронные изделия отварные	150	5.660	5.560	29.040	145.000	291	12.49
	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	1.5
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111	2.94
	Итого обед:	720	24.870	23.450	95.790	653.100		127.6
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518	25.00
	Батончик шоколадный	55	0.410	1.550	11.600	59.700		70
	Апельсин (поштучно)	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112	24
	Итого полдник:	405	2.760	2.050	23.950	216.200		119
	Итого за день:		57.315	65.510	230.910	1,712.140		357.5