

МЕНЮ НА 28.10.2024 НА ОСЕННИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической	Стоимость, руб
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							1 день	
	Сыр, масло порциями	г	40	5,920	18,240	0,190	188,650	75/79*	39,42
	Омлет натуральный	г	130	11,200	17,400	3,000	212,000	301	36,41
	Суп молочный с макаронными изделиями	г	250	7,130	6,580	23,730	182,500	165	26,48
	Чай с молоком	г	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495	8,32
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111	6
	Итого завтрак:		670	29,500	44,970	68,520	795,150		116,63
	Второй завтрак								
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517	37,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,4
	Итого второй завтрак:		220	11,500	6,980	27,280	226,400		40,3
	Обед								
	Огурец свежий	г	100	0,480	0,060	1,500	8,400	106	25,5
	Щи из свежей капусты с	г	230/20/5	2,540	6,500	8,100	99,200	142	20,39
	Гуляш мясной	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367	69,79
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	9,360	20,520	41,400	253,050	237	11,59
	Компот из смеси	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508	4,97
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	1,8
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,4
	Итого обед:		875	36,960	50,020	102,680	874,350		136,44
	Полдник								
	Яблоко (поштучно)	г	150	0,540	0,540	12,890	61,840	112	27,40
	Конфета Маленькое Чудо	г	17	0,5	2,8	15,6	90		11,73
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	25,00
	Итого полдник:		367	2,040	3,540	28,690	243,840		64,13
	Итого за день:			80,000	105,510	227,170	2 139,740		357,50