

**МЕНЮ НА 24.03.2025
НА ВЕСЕННИЙ 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*	55,8
	Омлет натуральный	г	130	11,200	17,400	3,000	212,000	301	39,31
	Суп молочный с макаронными изделиями	г	250	7,130	6,580	23,730	182,500	165	21,48
	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	6,3
	Итого завтрак:		670	29,500	44,970	68,520	795,150		131,21
	Второй завтрак								
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517	45,09
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,52
	Итого второй завтрак:		220	11,500	6,980	27,280	226,400		47,61
	Обед								
	Огурец свежий	г	100	0,480	0,060	1,500	8,400	106	32,64
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	230/20/5	2,540	6,500	8,100	99,200	142	23,55
	Гуляш мясной	г	100	20,600	22,000	4,200	297,000	367	52,46
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	253,050	237	16,74
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508	7,42
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	2,1
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,52
	Итого обед:		875	36,960	50,020	102,680	874,350		137,43
	Полдник								
	Яблоко (поштучно)	г	150	0,540	0,540	12,890	61,840	112	27,00
	Конфета Тирамиссо	г	30	0,5	2,8	15,6	90		20,00
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Итого полдник:		380	2,040	3,540	28,690	243,840		77,00
	Итого за день:			80,000	105,510	227,170	2 139,740		393,25