

МЕНЮ НА 18.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 день	Завтрак						2 день	
	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106	8.57
	Плов из отварного мяса	200/40	18.15	17.85	47.23	422.40	370	58.1
	Кофейный напиток с молоком	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501	15.4
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111	2.94
	Итого завтрак:	560	21.530	19.690	70.410	546.200		85.01
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515	26.38
	Батончик Чيو рио	30	1.560	8.610	17.310	153.000	590	15
	Итого второй завтрак:	230	7.360	13.610	26.910	259.000		41.38
	Обед							
	Салат витаминный	60	0.660	6.060	6.360	82.800	2	10.48
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	1.820	5.000	10.650	95.000	128	13.21
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/30	8.510	4.600	4.030	91.520	343	70.57
	Картофельное пюре	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429	17.76
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510	10.15
	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:	830	18.120	23.400	80.070	607.020		126.61
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1.000	0.200	0.200	92.000	518	25
	Батончик Милки вей	30	1.690	2.210	16.740	93.830	590	27
	Банан (поштучно)	250	3.300	0.600	25.200	115.200	112	52.5
	Итого полдник:	480	5.990	3.010	42.140	301.030		104.5
	Итого за день:		53.000	59.710	219.530	1,713.250		357.5

