

**МЕНЮ НА 19.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецепт уры или технол огичес кой карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>3 день</b>
	Бутерброд с сыром	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Запеканка из творога сгущенным молоком	150/30	24.000	25.200	23.900	325.000	313
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	494
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>30.800</b>	<b>34.700</b>	<b>49.000</b>	<b>539.000</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	Снежок 2,5%	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Чоко пай	30	2.310	8.060	13.810	132.000	590
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>230</b>	<b>12.310</b>	<b>14.460</b>	<b>30.810</b>	<b>306.000</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из свежих огурцов	60	0.420	6.060	1.200	61.200	17
	Суп с макронными изделиями и картофелем	250	2.600	2.800	18.60	109.800	158
	Котлета мясная	90	16.020	15.750	12.870	257.400	381
	Капуста тушеная	150	5.550	5.400	5.850	94.500	423
	Компот из изюма	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>28.370</b>	<b>30.950</b>	<b>79.100</b>	<b>710.600</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Яблоко (поштучно)	195	0.800	0.800	19.600	94.000	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>395</b>	<b>1.800</b>	<b>1.000</b>	<b>19.800</b>	<b>186.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>73.280</b>	<b>81.110</b>	<b>178.710</b>	<b>1,741.600</b>	

**Б**

<b>Стоимость, руб</b>
29.50
80.80
4.52
<b>114.82</b>
37.90
18.00
<b>55.90</b>
12.36
8.28
50.58
19.01
11.38
1.50
2.94
<b>106.05</b>
25.00
55.73
<b>80.73</b>
<b>357.50</b>