

## МЕНЮ НА 29.05.2024 НА ЛЕТНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>					<b>3 день</b>		
	Бутерброд с сыром	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90	29.50
	Запеканка из творога сгущенным молоком	150/30	24.000	25.200	23.900	325.000	313	80.80
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	494	4.52
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>30.800</b>	<b>34.700</b>	<b>49.000</b>	<b>539.000</b>		<b>114.82</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
	Снежок 2,5%	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517	37.90
	Чоко пай	30	2.310	8.060	13.810	132.000	590	18.00
	<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>55.90</b>
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	60	0.420	6.060	1.200	61.200	17	12.36
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.600	2.800	18.60	109.800	158	8.28
	Котлета мясная	90	16.020	15.750	12.870	257.400	381	50.58
	Капуста тушеная	150	5.550	5.400	5.850	94.500	423	19.01
	Компот из изюма	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512	11.38
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	1.50
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111	2.94
	<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>28.370</b>	<b>30.950</b>	<b>79.100</b>	<b>710.600</b>		<b>106.05</b>
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518	25.00
	Яблоко (поштучно)	195	0.800	0.800	19.600	94.000	112	55.73
	<b>Итого полдник:</b>	<b>395</b>	<b>1.800</b>	<b>1.000</b>	<b>19.800</b>	<b>186.000</b>		<b>80.73</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>73.280</b>	<b>81.110</b>	<b>178.710</b>	<b>1,741.600</b>		<b>357.50</b>