

МЕНЮ НА 20.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
4 день	Завтрак							4 день
	Бутерброд с маслом	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94	18.88
	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	9.200	28.160	39.820	179.600	261	27.38
	Котлета куриная	90	12.510	1.890	8.640	169.700	412	51.54
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496	18.11
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111	2.94
	Итого завтрак:	550	28.010	46.430	91.140	692.700		118.85
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515	26.38
	Батончик Импульс	16	2.470	7.610	14.680	138.000		15.00
	Итого второй завтрак:	216	8.270	12.610	24.280	244.000		41.38
	Обед							
	Икра кабачковая	60	1.440	4.260	6.240	69.000	119	10.05
	Суп фасолевый	250	0.900	4.350	2.500	52.750	130*	24.07
	Печень говяжья по-строгановски	120	18.000	13.800	4.300	213.000	398	62.80
	Макаронные изделия отварные	150	5.660	5.560	29.040	145.000	291	12.49
	Кисель	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503	10.46
	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	2.90
	Итого обед:	840	31.110	29.720	96.810	736.200		124.27
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1.000	0.200	0.200	92.000	518	25.00
	Вафли Артек	50	0.250	0.300	6.960	31.500	588	15.00
	Апельсин (поштучно)	190	1.350	0.300	12.150	64.500	112	33.00
	Итого полдник:	440	2.600	0.800	19.310	188.000		73.00
	Итого за день:		69.990	89.560	231.540	1,860.900		357.50