

МЕНЮ НА 30.05.2024 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 (пшенная 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 |
| | Печенье Гармония | 50 | 2.470 | 7.610 | 14.680 | 138.000 | 590 | 21.00 |
| | Итого второй завтрак: | 250 | 8.270 | 12.610 | 24.280 | 244.000 | | 47.38 |
| | 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 | 18.00 |
| | Апельсин (поштучно) | 150 | 1.350 | 0.300 | 12.150 | 64.500 | 112 | 24.00 |
| | Итого полдник: | 400 | 2.600 | 0.800 | 19.310 | 188.000 | | 67.00 |
| | Итого за день: | | 69.990 | 89.560 | 231.540 | 1,860.900 | | 357.50 |