

**МЕНЮ НА 31.10.2024  
НА ОСЕННИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>	
	Помидор свежий	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	106	28,76
	Плов из отварной птицы	г	240	18,29	18,17	43,31	410,28	406	76,74
	Кофейный напиток с	г	200	1,4	1,2	11,4	63	501	17,24
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111	6,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24,540</b>	<b>21,020</b>	<b>84,210</b>	<b>628,280</b>		<b>128,74</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,000	9,600	106,000	515	26,38
	Батон	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,40
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>7,300</b>	<b>5,580</b>	<b>19,880</b>	<b>158,400</b>		<b>28,78</b>
	<b>Обед</b>								
	Огурец маринованный	г	100	0,800	0,100	1,700	11,000	149	21,12
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	г	230/20/5	1,820	5,000	10,650	95,000	128	26,00
	Каша гречневая рассыпч	г	180	9,360	20,520	41,400	303,660	237	13,91
	Мясо тушеное	г	120	18,240	20,880	2,760	272,400	363	64,34
	Компот из кураги	г	200	0,30	0,00	20,10	81,000	512	9,77
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	1,80
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,40
	<b>Итого обед:</b>		<b>905</b>	<b>34,000</b>	<b>47,440</b>	<b>97,090</b>	<b>869,760</b>		<b>139,34</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	25,00
	Мандарин (поштучно)	г	150	0,880	0,220	8,270	41,910	112	35,64
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>1,880</b>	<b>0,420</b>	<b>8,470</b>	<b>133,910</b>		<b>60,64</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>67,720</b>	<b>74,460</b>	<b>209,650</b>	<b>1 790,350</b>		<b>357,50</b>