

МЕНЮ НА 03.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
		Возрастная	Белки	Жиры	Углеводы			
		я						
		7-10 лет						
6 день	Завтрак						6 день	
	Бутерброд с сыром	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90	29.50
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300	18.00
	Каша манная с изюмом	200	6.420	11.660	44.200	307.400	263	32.52
	Кофейный напиток с молоком	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501	15.40
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	78.600	111	2.94
	Итого завтрак:	515	21.120	27.540	76.080	665.000		98.36
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517	37.90
	Мини рулет клубничный	35	1.750	4.900	20.650	133.000		25.00
	Итого второй завтрак:	235	11.750	11.300	37.650	307.000		62.90
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.960	6.060	5.760	81.600	4	7.07
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.310	6.750	16.60	137.500	134	11.83
	Гуляш мясной	120	18.880	20.170	3.850	272.250	367	69.00
	Рис отварной	150	3.690	6.100	33.810	204.600	414	14.38
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510	10.15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	1.50
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	78.600	111	2.94
	Итого обед:	880	29.820	40.220	102.700	921.850		116.87
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518	25.00
	Яблоко (поштучно)	210	0.400	0.400	9.800	94.000	112	54.37
	Итого полдник:	410	1.400	0.600	10.000	186.000		79.37
	Итого за день:		64.090	79.660	226.430	2,079.850		357.50