

МЕНЮ НА 04.06.2024 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	Завтрак						7 день	
	Бутерброд с маслом шоколадным	15/15	1.200	12.500	7.400	147.000	94	18.87
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	18.000	13.880	23.250	289.500	321	78.20
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	494	4.52
	Итого завтрак:	410	19.300	26.380	45.850	497.500		101.59
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515	26.38
	Тульский пряник	140	6.000	6.000	73.000	370.000		80.00
	Итого второй завтрак:	340	11.800	11.000	82.600	476.000		106.38
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.600	3.720	2.160	44.400	19	11.60
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.540	6.500	8.100	99.200	142	8.84
	Оладьи из печени	90	15.570	10.530	10.620	199.800	399	50.20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.800	17.100	34.500	253.050	237	13.36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.500	0.000	27.000	110.000	508	7.29
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	1.50
	Батон нарезной	30	1.500	0.580	10.280	78.500	111	2.94
	Итого обед:	805	30.490	38.790	102.860	839.250		95.73
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518	25.00
	Апельсин (поштучно)	180	1.350	0.300	12.150	64.500	112	28.80
	Итого полдник:	380	2.350	0.500	12.350	156.500		53.80
	Итого за день:		63.940	76.670	243.660	1,969.250		357.50