

МЕНЮ НА 02.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технолог ической карты	Стоимость, руб
		Возрастная						
		7-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
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	20,00
	Каша манная с изюмом	200	6,420	11,660	44,200	307,400	263	36,83
	Кофейный напиток с молоком	200	1,400	1,200	11,400	63,000	501	19,00
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	78,600	111	3,78
	Итого завтрак:	515	21,120	27,540	76,080	665,000		109,11
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517	45,09
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	3,78
	Итого второй завтрак:	220	11,500	6,980	27,280	226,400		48,87
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4	9,28
	Рассольник ленинградский со сметаной, птицей	230/20/5	2,310	6,750	16,60	137,500	134	25,90
	Гуляш мясной	120	18,880	20,170	3,850	272,250	367	71,35
	Рис отварной	150	3,690	6,100	33,810	204,600	414	18,11
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510	12,07
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	2,10
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	78,600	111	3,78
	Итого обед:	845	29,820	40,220	102,700	921,850		142,59
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Мармелад	10	0,16	0,30	8,90	39,000		30,00
	Яблоко (поштучно)	115	0,400	0,400	9,800	94,000	112	32,68
	Итого полдник:	325	1,560	0,900	18,900	225,000		92,68
	Итого за день:		64,000	75,640	224,960	2 038,250		393,25