

МЕНЮ НА 03.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

|           | Наименование блюда                                       | Выход<br>гр. | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Номер<br>рецептуры или<br>технологической<br>карты | Стоимость,<br>руб |
|-----------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|
|           |                                                          |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                                  |                                                    |                   |
| 7<br>день | Завтрак                                                  |              |                  |        |          |                                  | 7 день                                             |                   |
|           | Бутерброд с маслом<br>шоколадным                         | 15/15        | 1.200            | 12.500 | 7.400    | 147.000                          | 94                                                 | 22.74             |
|           | Сырники из творога со<br>сгущенным молоком               | 150/30       | 18.000           | 13.880 | 23.250   | 289.500                          | 321                                                | 68.94             |
|           | Чай с лимоном                                            | 200          | 0.1              | 0      | 15.2     | 61                               | 494                                                | 4.63              |
|           | Итого завтрак:                                           | 410          | 19.300           | 26.380 | 45.850   | 497.500                          |                                                    | 96.31             |
|           | Второй завтрак                                           |              |                  |        |          |                                  |                                                    |                   |
|           | Молоко 3,2%                                              | 200          | 5.80             | 5.00   | 9.60     | 106.000                          | 515                                                | 29.96             |
|           | Тульский пряник                                          | 140          | 6.000            | 6.000  | 73.000   | 370.000                          |                                                    | 76.72             |
|           | Итого второй завтрак:                                    | 340          | 11.800           | 11.000 | 82.600   | 476.000                          |                                                    | 106.68            |
|           | Обед                                                     |              |                  |        |          |                                  |                                                    |                   |
|           | Салат из свежих помидоров и<br>огурцов                   | 60           | 0.600            | 3.720  | 2.160    | 44.400                           | 19                                                 | 15.46             |
|           | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной, птицей | 230/20/5     | 2.540            | 6.500  | 8.100    | 99.200                           | 142                                                | 23.55             |
|           | Оладьи из печени                                         | 90           | 15.570           | 10.530 | 10.620   | 199.800                          | 399                                                | 57.10             |
|           | Каша гречневая рассыпчатая                               | 150          | 7.800            | 17.100 | 34.500   | 253.050                          | 237                                                | 13.95             |
|           | Компот из смеси сухофруктов                              | 200          | 0.500            | 0.000  | 27.000   | 110.000                          | 508                                                | 7.42              |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 30           | 1.980            | 0.360  | 10.200   | 54.300                           | 110                                                | 2.10              |
|           | Батон нарезной                                           | 30           | 1.500            | 0.580  | 10.280   | 78.500                           | 111                                                | 3.78              |
|           | Итого обед:                                              | 815          | 30.490           | 38.790 | 102.860  | 839.250                          |                                                    | 123.36            |
|           | Полдник                                                  |              |                  |        |          |                                  |                                                    |                   |
|           | Сок фруктовый                                            | 200          | 1.00             | 0.20   | 0.20     | 92.000                           | 518                                                | 30.00             |
|           | Апельсин (поштучно)                                      | 150          | 1.350            | 0.300  | 12.150   | 64.500                           | 112                                                | 36.90             |
|           | Итого полдник:                                           | 350          | 2.350            | 0.500  | 12.350   | 156.500                          |                                                    | 66.90             |
|           | Итого за день:                                           |              | 63.940           | 76.670 | 243.660  | 1,969.250                        |                                                    | 393.25            |