

МЕНЮ НА 04.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технолог ической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 день	Завтрак						8 день	
	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106	10,10
	Плов из отварного мяса	240	18,15	17,85	47,23	422,40	370	50,05
	Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495	9,28
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	78,500	111	3,78
	Итого завтрак:	530	21,630	19,790	74,910	564,200		73,21
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517	45,09
	Вафля Йота	40	0,160	0,300	8,900	39,000		38,14
	Итого второй завтрак:	240	10,160	6,700	25,900	213,000		83,23
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,900	3,300	5,040	53,400	50	8,63
	Суп-лапша с птицей	230/20	2,600	2,800	18,60	109,800	156	23,45
	Рыба, запеченная с яйцом	100	14,4	6,07	9,1	175	341	62,10
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	165,600	429	25,62
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	29,000	503	10,53
	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:	820	25,930	19,710	98,570	665,600		136,21
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Десерт Темная ночь	26	1,00	10,00	19,00	124,800		20,00
	Банан	220	2,620	0,870	36,710	167,830	112	50,60
	Итого полдник:	446	4,620	11,070	55,910	384,630		100,60
	Итого за день:		62,340	57,270	255,290	1 827,430		393,25