

МЕНЮ НА 06.06.2025 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			
10 день	Завтрак						10 день	
	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106	20,20
	Котлета куриная	90	12,510	1,890	8,640	169,700	412	49,89
	Макаронные изделия отварные	150	5,660	5,560	29,040	145,000	291	13,72
	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	78,500	111	3,78
	Итого завтрак:	530	21,730	9,350	61,640	470,600		106,59
	Второй завтрак							
	Ацидолакт 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	106,000	515	45,09
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,300	111	2,52
	Итого второй завтрак:	220	7,300	5,580	19,880	158,300		47,61
	Обед							
	Икра кабачковая	60	1,440	4,260	6,240	69,000	119	30,00
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, птицей	230/20/5	1,820	5,000	10,650	95,000	128	29,57
	Гуляш мясной	120	18,880	20,170	3,850	272,250	367	71,35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,800	17,100	34,500	253,050	237	13,95
	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	78,500	111	3,78
	Итого обед:	845	33,920	47,670	97,920	915,100		162,82
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Груша (поштучно)	150	0,400	0,400	9,800	47,000	112	46,23
	Итого полдник:	350	1,400	0,600	10,000	139,000		76,23
	Итого за день:		64,350	63,200	189,440	1 683,000		393,25