

МЕНЮ НА 09.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецепту ры или технолог ической карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
11 день	Завтрак						11 день	
	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106	10,10
	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301	49,62
	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:	440	16,360	21,950	31,130	411,700		72,78
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517	45,09
	Вафли Артек	55	2,690	14,630	35,360	227,000	588	25,03
	Итого второй завтрак:	255	12,690	21,030	52,360	401,000		70,12
	Обед							
	Салат витаминный	60	0,660	6,060	6,360	82,800	2	11,60
	Суп с рыбными консервами	220/30	9,300	11,400	10,050	180,000	122*	45,27
	Птица отварная (голень)	120	14,580	10,800	0,270	186,600	366*	70,16
	Макаронные изделия отварные	150	5,660	5,560	29,040	145,000	291	13,72
	Компот из чернослива	200	0,300	0,000	20,100	81,000	512	10,72
	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:	840	33,980	34,760	86,300	808,200		157,35
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Батончик Албени	55	4,460	12,650	34,490	256,850	588	63,00
	Итого полдник:	255	5,460	12,850	34,690	348,850		93,00
	Итого за день:		68,490	90,590	204,480	1 969,750		393,25