

МЕНЮ НА 10.06.2025 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			
12 день	Завтрак						12 день	
	Бутерброд с сыром	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90	36,54
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300	20,00
	Каша "Дружба"	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260	27,09
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	21,02
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	78,500	111	3,78
	Итого завтрак:	515	20,640	29,060	60,260	586,200		108,43
	Второй завтрак							
	Ряженка 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517	45,09
	Вафля мягкая	40	2,400	8,800	19,600	172,000		32,34
	Итого второй завтрак:	240	12,400	15,200	36,600	346,000		77,43
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,600	3,720	2,160	44,400	19	15,46
	Рассольник ленинградский с птицей, сметаной	230/20/5	2,310	6,750	16,60	137,500	134	25,90
	Оладьи из печени	90	15,570	10,530	10,620	199,800	399	57,10
	Картофельное пюре	150	5,660	5,560	29,040	145,000	291	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:	810	29,020	27,500	107,900	688,500		140,49
	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:		64,410	72,260	217,110	1 777,200		393,25