

МЕНЮ НА 11.06.2025 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			
13 день	Завтрак						13 день	
	Бутерброд с маслом шоколадным	30	1,200	12,500	7,400	147,000	94	22,74
	Сырники из творога с джемом	160/20	18,000	13,880	23,250	308,800	321	71,21
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	4,63
	Итого завтрак:	410	19,300	26,380	45,850	516,800		98,58
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	5,80	5,00	9,60	106,000	515	29,96
	Батончик Твист	22,5	1,240	6,080	13,050	112,500		26,07
	Итого второй завтрак:	222,5	7,040	11,080	22,650	218,500		56,03
	Обед							
	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106	20,20
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	230/20/5	2,540	6,500	8,100	99,200	142	23,55
	Мясо тушеное	120	16,720	19,140	2,530	249,700	363	64,34
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,800	17,100	34,500	253,050	237	13,95
	Компот из кураги	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	23,700	26,700	53,490	577,100		138,64
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Яблоко (поштучно)	250	0,400	0,400	9,800	47,000	112	70,00
	Итого полдник:	450	1,400	0,600	10,000	139,000		100,00
	Итого за день:		51,440	64,760	131,990	1 451,400		393,25