

МЕНЮ НА 17.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ								
	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технолог ической карты	Стоимость, руб
		гр	Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Масло сливочное шоколадное	15	0,225	9,300	2,770	97,500	105	20,85
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300	20
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,560	14,120	31,520	287,440	247	23,39
	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	461*	2,88
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	3,78
	Итого завтрак:	485	15,385	28,610	58,870	556,340		70,9
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517	45,09
	Вафля Артек	52	4,3	5	35,3	198		23,66
	Итого второй завтрак:	252	14,300	11,400	52,300	372,000		68,75
	Обед							
	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106	20,2
	Суп картофельный с бобовыми, птицей	230/20	2,300	4,250	15,13	108,000	144	21,21
	Жаркое по-домашнему	240	28,360	25,310	18,110	413,450	369	64,06
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,300	0,200	25,100	103,000	509	14,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	2,1
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	3,78
	Итого обед:	810	24,870	23,450	95,790	653,100		126,1
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Батончик Обыкновенное чудо	55	1,200	5,000	8,000	80,700		50
	Печенье Курабье	25	1,670	6,450	16,150	129,000		10,6
	Апельсин (поштучно)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	112	36,9
	Итого полдник:	430	5,220	11,950	36,500	366,200		127,5
	Итого за день:		59,775	75,410	243,460	1 947,640		393,25