

МЕНЮ НА 18.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецепт уры или технол огичес кой карты	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углевод ы			
2 день	Завтрак						2 день	
	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106	10,1
	Плов из отварного мяса	240	18,15	17,85	47,23	422,40	370	50,05
	Кофейный напиток с молоком	200	1,400	1,200	11,400	63,000	501	19
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	3,78
	Итого завтрак:	530	21,530	19,690	70,410	546,200		82,93
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	5,80	5,00	9,60	106,000	515	29,96
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,52
	Итого второй завтрак:	220	7,300	5,580	19,880	158,400		32,48
	Обед							
	Икра кабачковая	60	1,440	4,260	6,240	69,000	119	30
	Суп-лапша с птицей	230/20	2,600	2,800	18,600	109,800	156	27,45
	Котлета мясная	90	16,020	15,750	12,870	257,400	381	49,81
	Капуста тушеная	150	5,550	5,400	5,850	94,500	423	37,63
	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	2,1
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	3,78
	Итого обед:	810	29,590	29,350	86,240	730,400		162,84
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	0,200	92,000	518	30
	Мармелад Чива ва	10	1,690	2,210	16,740	57,700		30
	Банан (поштучно)	220	3,300	0,600	25,200	115,200	112	55
	Итого полдник:	430	5,990	3,010	42,140	264,900		115
	Итого за день:		64,410	57,630	218,670	1 699,900		393,25

