

МЕНЮ НА 19.06.2025 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			
3 день	Завтрак						3 день	
	Бутерброд с сыром	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90	36,54
	Запеканка из творога сгущенным молоком	150/30	24,000	25,200	23,900	325,000	313	76,70
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	4,63
	Итого завтрак:	425	30,800	34,700	49,000	539,000		117,87
	Второй завтрак							
	Снежок 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517	45,09
	Печенье Курабье	25	2,310	8,060	13,810	132,000	590	10,60
	Итого второй завтрак:	225	12,310	14,460	30,810	306,000		55,69
	Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,420	6,060	1,200	61,200	17	13,07
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, птицей	230/20/ 5	1,820	5,000	10,65	95,000	128	29,57
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	8,510	4,600	4,030	91,520	343	64,83
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429	25,62
	Компот из изюма	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	52,400	111	3,78
	Итого обед:	860	17,680	23,200	72,810	573,420		149,69
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Яблоко (поштучно)	150	0,800	0,800	19,600	94,000	112	40,00
	Итого полдник:	350	1,800	1,000	19,800	186,000		70,00
	Итого за день:		62,590	73,360	172,420	1 604,420		393,25