

## МЕНЮ НА 26.05.2025 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			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>	
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>15,385</b>	<b>28,610</b>	<b>58,870</b>	<b>556,340</b>		<b>70,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517	45,09
	Вафля Голландская	36	4,3	5	35,3	198		20
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>14,300</b>	<b>11,400</b>	<b>52,300</b>	<b>372,000</b>		<b>65,09</b>
	<b>Обед</b>							
	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
	Птица в соусе с томатом	90/40	12,470	12,380	3,760	176,000	405	81,59
	Макаронные изделия отварные	150	5,660	5,560	29,040	145,000	291	13,72
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>470</b>	<b>24,870</b>	<b>23,450</b>	<b>95,790</b>	<b>653,100</b>		<b>157,35</b>
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Шоколад Аленка	15	1,200	5,000	8,000	80,700		33
	Апельсин (поштучно)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	112	36,91
	<b>Итого полдник:</b>	<b>365</b>	<b>3,550</b>	<b>5,500</b>	<b>20,350</b>	<b>237,200</b>		<b>99,91</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,105</b>	<b>68,960</b>	<b>227,310</b>	<b>1 818,640</b>		<b>393,25</b>