

МЕНЮ НА 27.05.2025 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:	560	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							
	Салат витаминный	60	0,660	6,060	6,360	82,800	2	11,6
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, птицей	230/20/5	1,820	5,000	10,650	95,000	128	29,57
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	8,510	4,600	4,030	91,520	343	82,02
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429	25,62
	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:	830	18,120	23,400	80,070	607,020		166,76
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	0,200	92,000	518	30
	Мармелад	18	1,690	2,210	16,740	57,700		28
	Банан (поштучно)	230	3,300	0,600	25,200	115,200	112	53,08
	Итого полдник:	448	5,990	3,010	42,140	264,900		111,08
	Итого за день:		52,940	51,680	212,500	1 576,520		393,25

