

МЕНЮ НА 30.05.2025 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			
5 день	Завтрак						5 день	
	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106	20,20
	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301	52,28
	Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495	9,28
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	78,600	111	3,78
	Итого завтрак:	440	16,540	22,010	31,910	417,800		85,54
	Второй завтрак							
	Ацидолакт 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517	45,09
	Печенье Сэндвич	15	1,10	5,12	18,56	124,600		7,50
	Итого второй завтрак:	215	11,100	11,520	35,560	298,600		52,59
	Обед							
	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106	10,10
	Суп с рыбными консервами	220/30	9,300	11,400	10,050	180,000	122*	45,27
	Биточек из курицы припущенный	90	13,500	9,600	8,360	169,700	412	49,89
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429	25,62
	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	2,10
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	78,600	111	3,78
	Итого обед:	810	30,210	28,800	81,840	732,000		151,51
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Конфета Обыкновенное чудо	16	1,400	6,800	10,600	110,000		20,00
	Банан (поштучно)	230	3,300	0,600	25,200	115,200	112	53,61
	Итого полдник:	446	5,700	7,600	36,000	317,200		103,61
	Итого за день:		63,550	69,930	185,310	1 765,600		393,25