

МЕНЮ НА 28.05.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецепт уры или технологической 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
	Суп-лапша с птицей	230/20	2,600	2,800	18,60	109,800	156	23,45
	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	32,11
	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:	560	28,370	30,950	79,100	710,600		135,04
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Яблоко (поштучно)	230	0,800	0,800	19,600	94,000	112	54,65
	Итого полдник:	430	1,800	1,000	19,800	186,000		84,65
	Итого за день:		73,280	81,110	178,710	1 741,600		393,25