

МЕНЮ НА 25.03.2025

НА ВЕСЕННИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты	Стоимость, руб
				Белки	Жиры	Углеводы			
2 день	Завтрак							2 день	
	Запеканка из творога	г	200	32,000	33,600	31,870	366,000	313	83,11
	Сгущенное молоко	г	50	1,800	2,120	13,870	81,750	471	23,94
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	497	21,02
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111	6,3
	Итого завтрак:		500	41,150	40,470	96,440	722,750		134,37
	Второй завтрак								
	Кисель	г	200	0,400	0,060	22,200	90,000	485	10,46
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,52
	Итого второй завтрак:		220	1,900	0,640	32,480	142,400		12,98
	Обед								
	Икра свекольная	г	100	2,400	7,100	10,400	115,000	119	23,61
	Суп картофельный с бобовыми	г	230/20	2,300	4,250	15,125	108,000	144	21,21
	Птица в соусе с томатом	г	120	13,600	13,500	4,100	192,000	405	71,98
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429	30,74
	Компот из свежих яблок	г	200	0,50	0,00	23,10	96,000	507	12,33
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	2,1
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,52
	Итого обед:		650	26,06	33,71	92,83	783,30		164,49
	Полдник								
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,000	15,000	60,000	493,000	1,66
	Вафли	г	20	0,56	0,500	11,600	52,500	588,000	10,00
	Банан (поштучно)	г	250	2,620	0,870	36,710	167,730	112	69,75
	Итого полдник:	г	470	3,280	1,370	63,310	280,230		81,41
	Итого за день:			72,390	77,450	285,055	1 928,680		393,25