

МЕНЮ НА 26.03.2025

НА ВЕСЕННИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	Стоимость, руб
				Белки	Жиры	Углеводы			
3 день	Завтрак							3 день	
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	250	10,700	17,650	39,400	359,300	247	29,24
	Бутерброд с маслом	г	30	1,200	12,500	7,500	147,000	94	27,69
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300	20,00
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	494	3,52
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111	6,30
	Итого завтрак:		550	20,850	36,200	88,100	761,300		86,75
	Второй завтрак								
	Снежок 2,5%	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517	45,09
	Батон	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,52
	Итого второй завтрак:		220	11,500	6,980	27,280	226,400		47,61
	Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	6,200	3,600	74,000	19	35,28
	Суп-лапша с филе кур	г	230/20	14,630	8,630	11,630	182,250	155	23,45
	Тефтели мясные припущенные	г	100/50	13,8	12,7	8,7	204	389	52,89
	Капуста тушеная	г	180	6,66	6,48	7,02	113,4	423	30,08
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510	12,07
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	2,10
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	2,52
	Итого обед:		530	40,070	35,150	73,630	773,350		158,39
	Полдник								
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Шоколад Аленка	г	15	4,20	2,40	18,88	116,000		33,00
	Апельсин	г	150	1,350	0,300	12,150	45,100	112	37,50
	Итого полдник:		505	6,550	2,900	31,230	253,100		100,50
	Итого за день:			78,970	81,230	220,240	2 014,150		393,25