

МЕНЮ НА 27.03.2025
НА ВЕСЕННИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты	Стоимость, руб
				Белки	Жиры	Углеводы			
4 день	Завтрак							4 день	
	Помидор свежий	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	106	50,49
	Плов из отварной птицы	г	240	18,29	18,17	43,31	410,28	406	68,12
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63	501	19,00
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111	6,30
	Итого завтрак:		590	24,540	21,020	84,210	628,280		143,91
	Второй завтрак								
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,000	9,600	106,000	515	29,96
	Батон	г	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								
	Огурец маринованный	г	100	0,800	0,100	1,700	11,000	149	21,12
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	г	230/20/5	1,820	5,000	10,650	95,000	128	29,57
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	303,660	237	16,74
	Мясо тушеное	г	120	18,240	20,880	2,760	272,400	363	64,34
	Компот из кураги	г	200	0,30	0,00	20,10	81,000	512	10,72
	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:		905	34,000	47,440	97,090	869,760		147,11
	Полдник								
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	30,00
	Мандарин (поштучно)	г	150	0,880	0,220	8,270	41,910	112	39,75
	Итого полдник:		350	1,880	0,420	8,470	133,910		69,75
	Итого за день:			67,720	74,460	209,650	1 790,350		393,25