



МЕНЮ на 10.06.2024
Для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере
(с дневным пребыванием по усредненным нормам)

№ рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
4Ткк/2 008	БУТЕРБРОД С ЗАПЕЧЕННЫМ ФИЛЕ ИЗ КУРЫ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5/40	134	3,33	10,32	12,30
Ттк184/2 008	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	251	6,10	10,40	30,60
Ттк430/2 008	ЧАЙ С САХАРОМ	200	65	0,22	0,11	16,20
к/к/	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	1/100	96	6,30	3,20	10,60
483/2 008	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	148	7,66	2,60	23,00
338/2 011	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	47	0,40	0,40	10,13
Итого за прием пищи		660	741	24,01	27,03	102,83
ОБЕД						
71/2 011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	7	0,42	0,06	1,14
95/2 008	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1	141	7,40	8,76	8,16
237/2 008	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	250	331	17,70	17,60	24,85
394т/т/к /2 008	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	117	0,30	0,10	28,20
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	93	3,70	0,66	18,17
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	117	3,50	1,30	23,30
Итого за прием пищи		826	806	33,02	28,48	103,82
ПОЛДНИК						
595/1 996	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	212	9,15	8,55	32,55
к/к/	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	120	1,00		25,40
к/к/	МАНДАРИН	100	47	0,40	0,30	10,30
Итого за прием пищи		375	379	10,55	8,85	68,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			1 926	67,58	64,36	274,90

Общая стоимость рациона питания на одного человека в день 507руб 92 коп

Зам. директора 

Зав.производством _____

Калькулятор 