



**МЕНЮ на 18.07.2024**  
**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
<b>ЗАВТРАК</b>						
2/2 012	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	65	176	2,74	4,29	31,50
285/1 996	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	259	10,90	15,80	3,00
433/2 008	КАКАО С МОЛОКОМ	200	134	2,90	2,50	24,80
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
Итого за прием пищи		555	813	30,50	28,39	92,90
<b>ОБЕД</b>						
23/2 008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	64	0,54	6,06	1,74
89/2 008	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	103	2,45	4,15	13,98
10.15/2 005	ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	90	285	10,80	12,30	21,30
331/2 008	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	191	5,50	4,80	31,30
Ттк436/2 008	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	68	0,20		6,40
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		801	921	26,69	29,27	116,19
<b>ПОЛДНИК</b>						
453/2 008	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	219	6,20	1,50	46,50
к/к/	СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	120	1,00		25,40
338/2 008	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	44	0,90	0,10	9,00
Итого за прием пищи		375	383	8,10	1,60	80,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2 117	65,29	59,26	289,99

Общая стоимость рациона питания на одного человека в день 507,92 руб.00 коп.

Зам. директора

Зав.производством

Калькулятор