



**МЕНЮ на 28.05.2024**  
**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>						
3/2 012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	185	6,30	9,17	19,41
Ткк215/2 012	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	203	13,22	15,48	2,54
332/2 008	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	107	1,50	1,30	22,40
к/к/	ПРЯНИК "ВАЛЕНТИНКА"	40	172	2,70	2,70	39,80
338/2 011	ГРУША СВЕЖАЯ	150	64	0,46	0,35	11,90
Итого за прием пищи		605	731	24,18	29,00	96,05
<b>ОБЕД</b>						
71/2 011	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	60	14	0,60	0,20	2,20
106/2 008	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ФИЛЕ КУРЫ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/2	135	6,88	10,12	20,04
304/372/2 008	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ, СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	180/60	313	16,70	20,80	14,70
402/2 008	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	131	0,60	0,10	31,70
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		817	803	31,98	33,18	110,11
<b>ПОЛДНИК</b>						
к/к/	БИОПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "БИФФИДОЛАЙФ" ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	210	70	5,20	3,30	5,10
464/2 008	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	217	5,40	3,22	39,90
338/2 011	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	47	0,40	0,40	10,13
Итого за прием пищи		385	334	11,00	6,92	55,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			1 868	67,16	69,10	261,29

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

Зам. директора

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор