



МЕНЮ на 29.05.2024

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
ЗАВТРАК						
Ткк1/209 /2 011	БУТЕРБРОД ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	65	88	2,60	5,00	15,10
237/2 012	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	303	14,59	17,81	31,13
Ттк431/2 008	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	21	0,12	0,02	10,20
к/к/	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	1/100	96	6,30	3,20	10,60
338/2 011	БАНАН	100	96	1,07	0,36	15,00
Итого за прием пищи		625	604	24,68	26,39	82,03
ОБЕД						
19/2 008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	62	0,42	6,10	1,40
к/к/	УХА КАРЕЛЬСКАЯ СО СЛИВКАМИ (ГОРБУША, ТРЕСКА)	200/30	145	6,90	10,20	6,40
256/2 008	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/60	196	11,60	12,90	7,00
165/2 012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	240	8,50	2,32	42,40
Ттк394/2 008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	97	0,16	0,20	7,90
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		855	950	34,78	33,68	106,57
ПОЛДНИК						
451/2 008	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ СДОБНЫЙ ПЕЧЕНЬ	75	220	4,10	3,90	26,25
к/к/	СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	120	1,00		25,40
338/2 011	НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	44	1,10	0,30	8,90
Итого за прием пищи		375	384	6,20	4,20	60,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			1 938	65,66	64,27	249,15

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

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор