

МЕНЮ
1 июня 2022 г.**Летний оздоровительный лагерь****Возрастная категория 7-18 лет**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР.149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,1	10	31,4	243
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16	82
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				18,7	19	70,9	530
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	5,5	8,5	11,4	139
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,7	20	140
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,1	9,8	11,8	170
		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,9	0,1	1,8	11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16	82
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				26,5	28,1	109,3	782
Всего				45,2	47,1	180,2	1312