



МЕНЮ

3 июня 2022 г.

Летний оздоровительный лагерь

Возрастная категория 7-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	28,5	22,1	40,5	463
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			26,8	36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
Итого				30,8	22,9	83,7	583
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	4,2	15,7	107
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	4,2	14	107
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,3	11	9,4	167
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	3,2	27,4	152
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				21,5	22,9	93,2	652
Всего				52,3	45,8	176,9	1235