

МЕНЮ

20 июня 2022 г.



ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

Возрастная категория 7-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,6	7,3	34,5	239
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,8	16,9	86
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				9,3	16,4	65,2	455
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,3	3	11,6	93
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,3	20,1	137
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,6	10,2	13,5	190
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,8	16,9	86
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МОРОЖЕНОЕ	70	2,3	6,1	10,8	107
Итого				24,9	24,7	98,9	728
Всего				34,2	41,1	164,1	1183