

**МЕНЮ**

27 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	
<b>Завтрак</b>							
1994	149	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,1	7,2	30,9	226
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЙОГУРТ	200	10	6,4	17	174
<b>Итого</b>				<b>19,7</b>	<b>22,7</b>	<b>78,1</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	7	79
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9	9,6	9,4	167
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	687	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	4,4	1,7	41,3	197
<b>Итого</b>				<b>23,9</b>	<b>21,1</b>	<b>121,8</b>	<b>782</b>
<b>Всего</b>				<b>43,6</b>	<b>43,8</b>	<b>199,9</b>	<b>1396</b>