

Утверждаю

Директ

МОУ Великосельская С

/Ежикова М

МЕНЮ

26 октября 2021 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР.149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,1	9,8	31,5	241
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,8	16,6	85
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				11,8	11	76,5	448
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,8	8,1	15,7	157
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	20	137
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	15,1	300
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,8	16,6	85
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
Итого				32,3	32,1	109,2	861
Всего				44,1	43,1	185,7	1309