

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская С

/Ежикова М С



МЕНЮ

27 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,5	21,2	3,5	296
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				28,7	29,8	33,4	537
Обед							
2006	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6	7,8	9,5	127
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	7,2	38,7	248
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	13,4	19,5	13,3	270
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				33,2	36,5	106,6	864
Всего				61,9	66,3	140	1401