



"УТВЕРЖДАЮ":

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО":

Дата: 02.06.2025

ДЕНЬ 1

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>			
30	Сыр (порциями)	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8	15
70	Овощи натуральные свежие (помидоры)	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3	71
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
крупа гречневая, масло сливочное., соль поваренная йодированная			
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	1,01
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
20	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	521

Итого за Завтрак Калорийность-670, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-97

Итого стоимость комплексного завтрака: 119,19

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
220	Суп картофельный с крупой (кр рисовая)	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	101
картофель, морковь., лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное., соль поваренная йодированная, петрушка (зелень), лист лавровый			
70	Салат из белокачанной капусты.	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	45
капуста нового урожая, лук зеленый, морковь., сахар-песок, масло растительное., соль поваренная йодированная, лимонная кислота			
150/10	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
крупа пшеничная "артек", масло сливочное., соль поваренная йодированная			
55/35	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	Калорийность-151, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-4	247,01
филе грудки, молоко., масло растительное., масло сливочное., мука пшеничная в/с, сахар-песок			
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
200	Компот из свежих плодов	Калорийность-115, Углеводы-28	342

яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота

Итого за Обед Калорийность-853, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-129

Итого стоимость комплексного обеда: 149,77

Повар