



"УТВЕРЖДАЮ":

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО":

Дата: 04.06.2025

ДЕНЬ 3

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	71,01
145/5	Картофель отварной (3 вариант) картофель, масло сливочное.	Калорийность-156, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	310,01
80	Оладьи из печени* печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное.	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	282,02
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1,01
200	Чай с сахаром. сахар-песок, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	376

Итого за Завтрак Калорийность-511, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-65

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
Обед			
220	Щи из свежей капусты с картофелем капуста нового урожая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль поваренная йодированная,	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	88
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная йодированная	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
80	Котлеты из филе индейки филе индейки, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль поваренная йодированная	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	54,07
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
200	Компот из свежих плодов яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	342

Итого за Обед Калорийность-900, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-122

Итого стоимость комплексного обеда:

149,77

Повар

Подпись