



"УТВЕРЖДАЮ":

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО":

Дата: 06.06.2025

ДЕНЬ 5

МЕНЮ (Детский оздоровительный лагерь завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
80	Салат из свежих помидоров помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль поваренная йодированная	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23
119/6	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль поваренная йодированная	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203,01
73/7	Котлеты, биточки, шницели (курица), филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-12	268,01
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1,01
200	Компот из свежих плодов яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	342

Итого за Завтрак Калорийность-646, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-88

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	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль поваренная йодированная, лист лавровый, петрушка (зелень)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-26	102
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	71,01
150	Рагу из овощей. картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, томат-паста, лист лавровый	Калорийность-175, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-13	143,01
50/50	Мясо тушеное (курица) филе грудки, томат-паста, масло растительное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль поваренная йодированная	Калорийность-145, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4	256,01
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21	1,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1,02
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

Итого за Обед Калорийность-793, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-103

Итого стоимость комплексного обеда:

149,77

Повар