



МЕНЮ на 28.07.2025

Для обеспечения питания детей и подростков в детском оздоровительном лагере (с дневным пребыванием по усредненным нормам)

№ рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
4Ткк/2 008	БУТЕРБРОД С ЗАПЕЧЕННЫМ ФИЛЕ ИЗ КУРЫ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5/40	134	3,33	10,32	12,30
Ттк184/2 008	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	251	6,10	10,40	30,60
Ттк430/2 008	ЧАЙ С САХАРОМ	200	65	0,22	0,11	16,20
к/к/	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	1/100	96	6,30	3,20	10,60
483/2 008	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	148	7,66	2,60	23,00
338/2 011	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	47	0,40	0,40	10,13
Итого за прием пищи		660	741	24,01	27,03	102,83
ОБЕД						
23/2 008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	64	0,54	6,06	1,74
91/2 008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТР	200/20/5 /1	154	7,45	7,05	13,98
298/2 011	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	90	265	13,00	9,04	39,69
321/2 012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	179	3,10	9,50	20,30
Ттк436/2 008	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	68	0,20		6,40
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	112	4,40	0,80	21,80
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	117	3,50	1,30	23,30
Итого за прием пищи		826	959	32,19	33,75	127,21
ПОЛДНИК						
Ттк483/2 012	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	244	8,40	7,70	35,10
434/2 008	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	113	6,10	5,30	10,10
5/Т/т/к	МАНДАРИН	100	38	0,75		7,50
Итого за прием пищи		375	395	15,25	13,00	52,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2 095	71,45	73,78	282,74

Общая стоимость рациона питания на одного человека в день 519 руб 94 коп

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор