

Утверждаю

Директор



МЕНЮ " "

1 ДЕНЬ

## ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КОТЛЕТА ОСОБАЯ</b> масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, куриная грудка филе, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, сухари панировочные, вода питьевая	90	45,24	13,2	19,1	12,5	275
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	150	14,03	3,7	5,8	38,9	223
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая	200/15	3,10	0,2		15	61
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ</b> батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами	35	4,20	2,6	1	18	92
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b> сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи прессованные, вода питьевая	50	5,75	4,3	4,6	29,4	176
<b>Итого</b>			24	30,5	113,8	827
<b>Обед</b>						
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (гов туш) СО СМЕТАНОЙ</b> консервы говядина тушеная, соль йодированная, лавровый лист, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, морковь, крупа перловая, сметана 15% жирности, вода питьевая	250/15/10	29,16	5	6,4	16,8	149
<b>МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ</b> филе бедра куриного*, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый	50/50	51,81	12,5	10,8	3,9	170
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	150	12,54	8,4	6,4	38,3	245
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> *томаты грунтовые	50	20,20	0,6	0,1	1,9	12
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ (фасованный)</b> сок яблочный	200	25,00	1	0,2	20,2	86
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> *хлеб украинский	30	2,96	2	0,3	12,7	61
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ</b> батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами	30	4,01	2,3	0,9	15,4	79
<b>МАНДАРИН</b> мандарин*	120	25,00	1	0,2	9	46
<b>Итого</b>		243,00	32,8	25,3	118,2	848
<b>Всего</b>			56,8	55,8	232	1675