

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

**ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №3**

**04 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№рец*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **366** | **Запеканка из творога** | **120** | 17,85 | 14,7 | 18,23 | 283 |
| **1025** | **Молоко сгущённое с сахаром 8,5% жирности** | **20** | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 |
| **2** | **Бутерброд с джемом** | **40/15/5** | 2,36 | 4,49 | 26,22 | 153 |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40,00 |
| **627** | **Апельсины** | **110** | 0,99 | 0,22 | 8,91 | 47,3 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **576** | **Гарнир из консервированного горошка** | **30** | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 |
| **139** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | 6,15 | 3,22 | 22,52 | 139 |
| **499** | **Котлета куриная** | **70** | 10,46 | 7,72 | 5,4 | 141 |
| **587** | **Соус томатный** | **50** | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| **508** | **Каша рисовая** | **150** | 3,52 | 7,93 | 36,96 | 234 |
| **1012** | **Хлеб ржаной порция** | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 |
| **1011** | **Хлеб пшеничный порция** | **40** | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| **700** | **Напиток клюквенный** | **200** | 0,09 | 0,04 | 13,64 | 54 |

**222=05**