

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**05 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№рец*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **302** | **Каша пшенная вязкая с маслом** | **200/5** | 8,46 | 8,84 | 46,82 | 303 |
| **337** | **Яйцо вареное** | **40** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| **1.03** | **Бутерброд с маслом** | **40/10** | 3,09 | 8,57 | 19,76 | 169 |
| **686** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/13/7** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **78** | **Икра кабачковая** | **40** | 0,45 | 2,14 | 2,14 | 28,00 |
| **110** | **Борщ со свежей капустой и сметаной** | **250/6** | 3,02 | 3,77 | 7,01 | 85 |
| **452** | **Котлета мясная** | **70** | 2,69 | 4,1 | 22,5 | 133,00 |
| **587** | **Соус томатный** | **50** | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| **520** | **Пюре картофельное** | **150** | 3,11 | 7,12 | 15,77 | 152 |
| **1012** | **Хлеб ржаной порция** | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 |
| **1011** | **Хлеб пшеничный порция** | **40** | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| **685** | **Чай с сахаром витаминизированный** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 9,74 | 39,00 |

**222=05**