

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**10 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **302** | **Каша манная вязкая с маслом** | **200/5** | 7,32 | 7,7 | 44,78 | 280 |
| **337** | **Яйцо вареное** | **40** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| **1.03** | **Бутерброд с маслом** | **40/10** | 2,47 | 6,86 | 15,80 | 135 |
| **686** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/13/7** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **43** | **Салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом** | **60** | 0,93 | 3,06 | 5,63 | 54 |
| **127** | **Суп рисовый на курином бульоне**  | **250** | 5,64 | 4,79 | 11,57 | 126 |
| **487** | **Рагу из цыплят** | **200** | 16,31 | 19,13 | 25 | 312 |
| **1012** | **Хлеб ржаной порция** | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 |
| **1011** | **Хлеб пшеничный порция** | **40** | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| **631** | **Компот из свежих яблок** | **200** | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 115 |

**222=05**