

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**11 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **302** | **Каша пшенная вязкая с маслом** | **230/5** | 9,7 | 10,13 | 53,67 | 347 |
| **3** | **Бутерброд с сыром и маслом** | **40/15/5** | 6,54 | 8,86 | 19,72 | 186 |
| **686** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/13/7** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **576** | **Гарнир из свежих помидор** | **30** | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| **137** | **Суп картофельный с рыбными фрикадельками** | **250/25** | 6,29 | 3,13 | 15,01 | 129 |
| **499** | **Котлета куриная** | **70** | 10,46 | 7,72 | 5,4 | 141 |
| **587** | **Соус томатный** | **50** | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| **516** | **Макаронные изделия отварные** | **150** | 5,31 | 6,2 | 28,71 | 200 |
| **1012** | **Хлеб ржаной порция** | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 |
| **1011** | **Хлеб пшеничный порция** | **40** | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| **707** | **Сок яблочный** | **200** | 1 | 0 | 25,4 | 110 |

**222=05**