

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**14 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **340** | **Омлет натуральный с маслом** | **135/5** | 13,52 | 20,46 | 2,4 | 251 |
| **1.03** | **Бутерброд с маслом** | **40/10** | 3,09 | 8,57 | 19,76 | 169 |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40,00 |
| **627** | **Яблоко** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **576** | **Гарнир из свежих огурцов** | **30** | 0,20 | 0,02 | 0,56 | 3,6 |
| **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 |
| **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 |
| **639** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,60 | 0,07 | 21,68 | 91 |

**222=05**