

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**17 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **302** | **Каша пшенная вязкая с маслом** | **200/5** | 8,46 | 8,84 | 46,82 | 303 |
| **3** | **Бутерброд с сыром и маслом** | **40/15/5** | 6,54 | 8,86 | 19,72 | 186 |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40,00 |
| **627** | **Апельсин** | **100** | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **576** | **Гарнир из свежих помидор** | **30** | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| **132** | **Рассольник домашний со сметаной на к/б** | **250/10** | 3,23 | 4,34 | 20,16 | 122 |
| **437** | **Гуляш из цыплят-бройлеров** | **100** | 12,55 | 15,48 | 4,1 | 203,00 |
| **508** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | 5,62 | 7,26 | 25,36 | 188 |
| **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**