

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**18 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **333** | **Макароны с тертым сыром** | **170/20/10** | 11,01 | 14,91 | 34,39 | 328,00 |
| **1.03** | **Яйцо отварное** | **40** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,00 |
| **686** | **Бутерброд с маслом** | **40/10** | 3,09 | 8,57 | 19,76 | 169,00 |
| **685** | **Чай с сахаром витаминизированный** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 9,74 | 39,00 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **576** | **Гарнир из консервированного горошка** | **30** | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 |
| **127** | **Суп рисовый на к/б с цыпленком** | **250/15** | 5,64 | 4,79 | 11,57 | 126 |
| **388** | **Котлета рыбная** | **70** | 9,62 | 2,63 | 6,52 | 88 |
| **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 |
| **707** | **Сок яблочный** | **200** | 1 | 0 | 25,4 | 110 |

**222=05**