

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**19 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **311** | **Каша геркулесовая с маслом** | **0,230/10** | 6,6 | 14,63 | 27,90 | 271,00 |
| **1.03** | **Бутерброд с маслом** | **40/10** | 3,09 | 8,57 | 19,76 | 169,00 |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40,00 |

**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 |
| **124** | **Щи из свежей капусты со сметаной**  | **250/6** | 5,73 | 5,62 | 7,73 | 111 |
| **443** | **Плов из свинины** | **50/150** | 14,65 | 29,08 | 36,63 | 505 |
| **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**