

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**20 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **302** | **Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом** | **200/5** | 8,46 | 7,84 | 45,55 | 288 |
| **3.05** | **Бутерброд с сыром и маслом** | **40/15/5** | 6,54 | 8,86 | 19,72 | 186 |
| **685** | **Чай с сахаром витаминизированный** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 9,74 | 39,00 |
| **627** | **Апельсин** | **100** | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **576** | **Гарнир из свежих огурцов** | **30** | 0,20 | 0,02 | 0,56 | 3,6 |
| **147** | **Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с цыпленком** | **250/15** | 6,57 | 4,94 | 20,25 | 147 |
| **452** | **Котлета мясная** | **70** | 2,69 | 4,1 | 22,5 | 133,00 |
| **587** | **Соус томатный** | **50** | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| **508** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | 8,42 | 9,66 | 38,03 | 271 |
| **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**