

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**21 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **733** | **Оладьи** | **0,150** | 10,86 | 9,73 | 52,21 | 372,00 |
| **1025** | **Молоко сгущённое с сахаром 8,5% жирности** | **20** | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 |
| **2** | **Бутерброд с джемом** | **40/15/5** | 2,36 | 4,49 | 26,22 | 153 |
| **686** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/13/7** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40 |
| **627** | **Яблоко** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **576** | **Гарнир из свежих помидор** | **30** | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| **139** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | 6,15 | 3,22 | 22,52 | 139 |
| **478** | **Запеканка картофельная с отварным мясом** | **200** | 17,55 | 10,8 | 29,89 | 286 |
| **587** | **Соус томатный** | **50** | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |
| **1012** | **Хлеб ржаной порция** | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 |
| **1011** | **Хлеб пшеничный порция** | **40** | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| **685** | **Чай с сахаром витаминизированный** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 9,74 | 39,00 |

**222=05**