

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**24 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **302** | **Каша рисовая жидкая с маслом** | **200/5** | 5,04 | 7,63 | 31,04 | 214 |
| **337** | **Яйцо вареное** | **40** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| **1.03** | **Бутерброд с маслом** | **40/10** | 3,09 | 8,57 | 19,76 | 169 |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40,00 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **576** | **Гарнир из свежих огурцов** | **30** | 0,20 | 0,02 | 0,56 | 3,6 |
| **110** | **Борщ со свежей капустой и сметаной** | **250/6** | 3,02 | 3,77 | 7,01 | 85 |
| **487** | **Рагу из цыплят** | **200** | 16,31 | 19,13 | 25 | 312 |
| **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 разливной** | **200** | 1 | 0 | 25,4 | 110 |

**222=05**