

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**26 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **340** | **Омлет натуральный с маслом** | **135/5** | 13,52 | 20,46 | 2,4 | 251 |
| **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 |
| **627** | **Яблоко** | **130** | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | ***Выход*** |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **576** | **Гарнир из свежих огурцов** | **30** | 0,20 | 0,02 | 0,56 | 3,6 |
| **124** | **Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной**  | **250/15/6** | 5,73 | 5,62 | 7,73 | 111 |
| **388** | **Котлета рыбная** | **70** | 9,04 | 4,82 | 10,87 | 126 |
| **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**