

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ**

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

**27 июня 2024г.**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№рецептуры*** | ***Наименование*** | ***Выход*** |  | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ(ккал) |
| **302** | **Каша гречневая вязкая с маслом** | **230/10** | 11,15 | 11,05 | 43,98 | 321 |
| **1.03** | **Бутерброд с маслом** | **40/10** | 3,09 | 8,57 | 19,76 | 169 |
| **686** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/13/7** | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 40 |

**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 |
| **147** | **Суп с макаронными изделиями на курином бульоне** | **250** | 3,59 | 2,91 | 17,04 | 105 |
| **443** | **Плов со свининой** | **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 |
| **685** | **Чай с сахаром витаминизированный** | **200/10** | 0,2 | 0,05 | 9,74 | 39,00 |

**222=05**