

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 1

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед								
		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	1	7,1	3,6	85	2,5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	5,7	7,4	12,3	154	21,4
2008-2019	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	98	10,8	23,5	0,4	256	0
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	4,8	41	233	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			873	27,1	43,2	92,5	885	23,9
Полдник								
2008		БАНАН	191	2,9	1	40,2	184	19,1
2019		МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬН. И ШКОЛЬН. ВОЗРАСТА 3,5% ЖИРН.	200	5,6	6,4	9,4	118	0
2019		СУШКА СДОБНАЯ	42	3,9	3,1	29,7	164	0
Итого			433	12,4	10,5	79,3	466	19,1
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	70	0,6	6,1	2,3	67	2,7
2008-2019	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	19,2	22,2	3,7	292	1,1
2019	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,7	5,2	29,6	183	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			590	27,1	33,9	67,2	682	3,8
Ужин 2								
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,1		16	68	377
		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	61	6,2	7,3	37,6	243	0
Итого			261	7,3	7,3	53,6	311	377
Всего				73,9	94,9	292,6	2344	423,8