

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 10

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2019	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,4	7,1	22,2	175	0,6
2019	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	26	6,2	7,8		97	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
		ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	104	9,4	5,2	3,6	99	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	18,5	109	0,4
2019	и/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	7,2	2,8	49,7	253	0
Итого			575	31,4	33,6	94,1	808	1,2
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	0,7	3,1	2,5	43	0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	7,6	9,3	13,1	192	15,6
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/50	40,4	6,7	2,4	74	0,6
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	58	3,9	0,5	24,7	119	0
Итого			933	57,3	24,8	86,9	669	16,2
Полдник								
2019		ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	160	4,5	4	7,2	91	1,1
2019	и/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	144	0,6	0,6	14,2	68	14,5
		КУКУРУЗНЫЕ ПАЛОЧКИ	85	3,7	11	60,4	354	0
Итого			389	8,8	15,6	81,8	513	15,6
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	74	0,4	3	1,2	34	0
2019	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	18,9	16,5	31,9	352	16,2
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15,1	62	0,5
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	58	3,9	0,5	24,7	119	0
Итого			654	23,4	20	72,9	567	16,7
Ужин 2								
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	61	6,2	7,3	37,6	243	0
Итого			261	7,2	7,3	52,2	305	344
Всего				128,1	101,3	387,9	2862	393,7