

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2019	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,4	5,2	1,9	60	0,2
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2		88	0,2
2019		ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	161	4,5	4	7,2	91	1,1
2019	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	19,5	116	0,5
2019	и/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	63	4,8	1,8	32,6	166	0
Итого			609	19,7	29,2	61,3	596	2
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	72	0,8	3	3	45	3,7
2019	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ	250/15	11,9	6,9	21,7	214	4,4
2019	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	82	14,3	11,8	6,3	189	0
2019	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2019	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	14,4	66	39,8
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	80	0
Итого			808	35,2	26,8	96,1	794	47,9
Полдник								
2019	и/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	62	0,2	0,2	6,1	29	6,2
2019		КАРАМЕЛЬ	23			21,3	85	0
2019		МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬН. И ШКОЛЬН. ВОЗРАСТА 3,5% ЖИРН.	208	5,8	6,7	9,8	123	0
2019		СУХАРИ СДОБНЫЕ ПШЕНИЧНЫЕ ВАНИЛЬНЫЕ	28					0
Итого			321	6	6,9	37,2	237	6,2
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	74	0,4	3	1,5	35	3,7
2019	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (СВИНИНА)	50/50	10,9	24,2	5,7	285	0,7
2019	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	5,1	29,1	181	0
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2		14,9	60	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	80	0
Итого			615	18,7	32,6	67,7	641	4,4
Ужин 2								
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	101	10,4	12,2	62,7	405	0
Итого			301	11,4	12,2	77,3	467	344
Всего				91	107,7	339,6	2735	404,5