

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 13

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2019	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	8	31,3	224	0,8
2019		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	121	2,4	1,8	3,6	58	0,8
2019	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,4	6,9		85	0,2
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,3	13,1	70	0,3
2019	и/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	93	7	2,7	48,3	246	0
Итого			649	22,9	29	96,4	758	2,1
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	0,7	3,1	2,6	43	2,4
2019	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250	5,8	4,9	7,9	116	10,6
2019	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	22,9	0,4	250	0
2019		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	150	2,3	4,3	3,9	64	27,3
2019	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8		17,2	73	0,2
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			811	22,9	35,6	49,3	629	40,5
Полдник								
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		ВАФЛИ	37	1,1	1,2	29	133	0
2019	и/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЧЕРЕШНЯ)	192	1,7		23,9	106	77
Итого			429	3,8	1,2	67,5	301	421
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	70	0,5	3,1	1,6	36	2
2019	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	32,6	6	1,2	62	0,1
2019	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	3,7	19,5	125	9,2
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2		10	41	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			583	39,2	13,2	49,6	347	11,3
Ужин 2								
2019	435	КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	191	5,6	4,8	7,7	102	1,3
2019		БУЛОЧКА СДОБНАЯ	101	4,5	13,7	55,8	365	0
Итого			292	10,1	18,5	63,5	467	1,3
Всего				98,9	97,5	326,3	2502	476,2