

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 16

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		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	121	2,4	1,8	3,7	59	0,9
2019		КАРБОНАТ ИЗ СВИНИНЫ (ПОРЦИЯМИ)	25	2,5	3,3		42	0
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	14,7	99	0,5
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	83	6,2	2,4	42,6	217	0
Итого			639	20,1	25,7	83,3	667	2
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	71	0,5	3,1	2	40	0,9
2019	85	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	6,3	10,8	5,3	169	14,5
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/50	18,6	25,9	2,7	319	0,6
2019	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2019	411	КИСЕЛЬ	200			14,6	59	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,4	84	0
Итого			891	33,4	44,9	76,2	871	16
Полдник								
2019		ПЕЧЕНЬЕ	42	3,2	6,9	28,3	189	0
		МАРМЕЛАД ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ	23			3,8	16	0
2019		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБРИКОСЫ)	173	2,6	0,9	36,5	167	0
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
Итого			438	6,8	7,8	83,2	434	344
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	67	0,3	3	0,9	32	1
2019		СЕЛЬДЬ (ПОРЦИЯМИ)	22	2,9	7,2		76	0
2019	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	18,8	16,5	31,2	349	15,9
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		10,2	43	0,7
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
Итого			652	24,9	27,1	59,8	584	17,6
Ужин 2								
2019	435	РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	192	5,4	7,7	8,1	123	0
2019		БУЛОЧКА СДОБНАЯ	101	4,5	13,7	55,8	365	0
Итого			293	9,9	21,4	63,9	488	0
Всего				95,1	126,9	366,4	3044	379,6