

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 17

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2019	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	135/20	1	3,6	22,4	124	0,2
2019		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	121	2,4	1,8	3,6	58	0,8
2019	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2		88	0,2
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	13,6	72	0,3
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			561	14,7	23,7	65,4	548	1,5
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	0,6	3,1	2,2	40	0,1
2019	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250	6,4	5	13	140	6,4
2019	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	9,5	3,5	4,9	89	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2	4,7	13,4	104	6,5
2019	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,2	22,5	96	0,3
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
Итого			783	21,2	16,8	70	536	13,5
Полдник								
2019		ВАФЛИ	28	0,8	0,9	21,8	100	0
2008		МАНДАРИН	69	0,6	0,1	5,2	26	26,4
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
Итого			297	2,4	1	41,6	188	370,4
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	71	0,4	3	1,2	34	0,5
2019	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	247	21,1	21,8	19,2	360	29,3
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2		10	41	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
Итого			573	23,9	25,1	44,4	502	29,8
Ужин 2								
2019		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	60	6,2	7,3	37,6	243	0
2019		МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬН. И ШКОЛЬН. ВОЗРАСТА 3,5% ЖИРН.	200	5,6	6,4	9,4	118	0
Итого			260	11,8	13,7	47	361	0
Всего				74	80,3	268,4	2135	415,2