

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 21

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008-2019	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	117	12,4	27,1	0,5	296	0
2019	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	43	0,1	0,1		2	0
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		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	228	4,6	3,4	6,9	110	1,6
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,1		9,9	40	0
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	46	3,4	1,3	23,4	120	0
Итого			691	26,3	47,4	40,8	731	1,8
Полдник								
2019	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	119	0,5	0,5	11,7	56	12
		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	37	1,7	15,5	18,2	219	0
2019		КАРАМЕЛЬ	23			21,3	85	0
		ШОКОЛАД	96	9,5	33,5	48,7	535	0
		КУКУРУЗНЫЕ ПАЛОЧКИ	89	3,8	11,5	63,5	372	0
		СУШКА СДОБНАЯ	21	2	1,6	14,9	82	0
2019		СУХАРИ СДОБНЫЕ ПШЕНИЧНЫЕ ВАНИЛЬНЫЕ	18					0
2019		ВАФЛИ	18	0,5	0,6	14,5	67	0
2019		ПЕЧЕНЬЕ	42	3,2	6,9	28,3	189	0
2019		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	60	6,2	7,3	37,6	243	0
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК С НАПОЛНИТЕЛЕМ	46	0,5	10,3	2,8	69	0
Итого			769	28,9	87,7	276,1	1979	356