

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2019	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,9	8	23,6	190	0,5
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	43	0,1	0,1		2	0
2019	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,6	1,9	20,3	110	0,4
2019	н/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	7,2	2,8	49,3	252	0
Итого			513	15,9	21,1	93,3	629	0,9
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	100	0,8	3,1	2,9	45	2,6
2019	85	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	4,9	7,4	6,5	132	10
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/50	33,9	8,3	1,2	83	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			910	48,2	23,9	80,6	620	12,7
Полдник								
2019		СУХАРИ СДОБНЫЕ ПШЕНИЧНЫЕ ВАНИЛЬНЫЕ	28					0
2019	н/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	169	0,7	0,7	16,6	80	17
2019	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200			49,5	79	0,7
Итого			397	0,7	0,7	36,1	159	17,7
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	90	0,5	3,1	1,6	36	2,4
2019	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,1	12,9	7,9	211	0
2019	349	РАГУ ОВОЩНОЕ	211	3,1	5,3	15,2	123	18
2019	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8		22,1	92	0,2
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			646	23,5	21,7	65,9	554	20,6
Ужин 2								
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		БУЛОЧКА СДОБНАЯ	61	2,7	8,2	33,5	219	0
Итого			261	3,7	8,2	48,1	281	344
Всего				92	75,6	324	2243	395,9