

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 4

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2019	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	3,1	6,9	4,7	95	0,5
2019		ЙОГУРТ 1,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	100	1,9	1,5	2,9	47	0,7
2019	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6		106	0,2
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,3	20,5	129	0,6
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	80	6	2,3	41,4	211	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>22</b>	<b>30,9</b>	<b>69,6</b>	<b>663</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	70	0,4	3	1,2	34	1,8
2019	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	5,9	15,2	130	15,5
2019	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	35,7	6,3	12,2	116	0,1
2019	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,7	5,2	29,6	183	0
2019	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,4	0,4	21,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>861</b>	<b>46,8</b>	<b>20,9</b>	<b>104</b>	<b>666</b>	<b>17,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		МАНДАРИН	69	0,6	0,1	5,2	26	26,4
2019		СУШКА СДОБНАЯ	42	3,9	3,1	29,7	164	0
2019	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		15	61	0
<b>Итого</b>			<b>311</b>	<b>4,7</b>	<b>3,2</b>	<b>49,9</b>	<b>251</b>	<b>26,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,6	5,1	2,1	58	4,2
2019	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	18,8	16,5	31,1	348	16
2019	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		15	61	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,4	0,4	21,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>651</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>69,8</b>	<b>571</b>	<b>20,2</b>
<b>Ужин 2</b>								
2019		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	61	6,2	7,3	37,6	243	0
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
<b>Итого</b>			<b>261</b>	<b>7,2</b>	<b>7,3</b>	<b>52,2</b>	<b>305</b>	<b>344</b>
<b>Всего</b>				<b>103,7</b>	<b>84,3</b>	<b>345,5</b>	<b>2456</b>	<b>410</b>