

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 5

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2019	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	5,5	5,5	26,5	178	0,5
2019		ЙОГУРТ 1,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	99	2	1,5	3	48	0,7
2019		КОЛБАСА В/К	24					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	3,7	18,3	125	0,8
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,3	1,7	29,3	149	0
Итого			693	16,5	20,7	77,2	575	2
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	71	0,4	3	1,2	34	0
2019	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ	250/15	10,6	6,3	24,5	208	5,8
	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,8	8,1	6,5	190	12,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
Итого			819	36,3	22,4	90,1	738	18
Полдник								
2019		ВАФЛИ	37	1,1	1,2	29	133	0
2019	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		10,1	41	0
2008		МАНДАРИН	69	0,6	0,1	5,2	26	26,4
Итого			306	1,9	1,3	44,3	200	26,4
Ужин								
2019		СЕЛЬДЬ (ПОРЦИЯМИ)	22	2,9	7,2		76	0
2019	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,4	14,1	12,5	234	0
2019	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	202	2,9	4,2	11	96	28,1
2019	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		10,1	41	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
Итого			537	22,6	25,8	47,6	514	28,1
Ужин 2								
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	201	1		14,6	62	344,9
2019		БУЛОЧКА СДОБНАЯ	101	4,5	13,7	55,8	365	0
Итого			302	5,5	13,7	70,4	427	344,9
Всего				82,8	83,9	329,6	2454	419,4