

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 6

Сборник рецептур	№ 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 МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/20	5,1	6,1	32,5	205	0,4
2019	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	43	0,1	0,1		2	0
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	4,4	3,5	15,7	113	0,6
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	76	5,7	2,2	39,1	199	0
Итого			514	22,2	28,8	87,4	700	1,2
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	69	0,8	3,1	2,9	46	2,1
2019	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250	4,8	4,3	12,7	120	6,4
2019	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	35,9	10,3	45	291	0,9
2019	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	19,5	80	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,2	0,3	14,2	68	0
Итого			833	43,9	18,1	94,3	605	9,4
Полдник								
2019		КОНФЕТЫ КАРАМЕЛЬ ФРУКТОВАЯ	23			21,3	85	0
2008		БАНАН	191	2,9	1	40,2	184	19,1
2019		ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	4,6	18,8	126	0
2019	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,7	100	60,1
Итого			442	5,5	5,8	102	495	79,2
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	70	0,5	3,1	1,5	36	2,1
2019	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,8	14,8	3,4	206	0,9
2019	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	5,4	6,9	26	190	11,3
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,4		15,4	63	0,1
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,2	0,3	14,2	68	0
Итого			606	23,3	25,1	60,5	563	14,4
Ужин 2								
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		БУЛОЧКА СЛСЕНАЯ	101	10,4	12,2	62,7	405	0
Итого			301	11,4	12,2	77,3	467	344
Всего				106,3	90	421,5	2830	448,2