

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 8

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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	5,7	25,3	178	0,6
2008-2019		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	76	1,5	1,1	2,3	37	0,5
2019	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2		88	0,2
2008	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	60	4,5	1,7	30,8	157	0
Итого			621	22,4	27,5	74,2	648	1,9
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	70	0,4	3,1	1,3	35	0,9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	5,8	5,5	12,5	137	22,4
2008	173	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	156	2,7	9,1	13,4	149	12,1
2019	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	106	16,8	20,8	9,5	292	0
2019	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8		22,1	92	0,2
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			832	28,5	38,8	71,5	766	35,6
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	160	4,5	6,4	6,7	102	0
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,1	97	10,1
2019		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,7	3,6	14,9	99	0
Итого			282	7,7	10,5	42,7	298	10,1
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	0,8	3,1	2,9	45	1,2
2019	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	247	16,1	17,2	22,4	311	35,1
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2		14,9	60	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			569	19,1	20,6	52,9	477	36,3
Ужин 2								
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	158	0,8		11,5	49	271,4
2019		БУЛОЧКА СДОБНАЯ	48	2,2	6,5	26,4	173	0
Итого			206	3	6,5	37,9	222	271,4
Всего				80,7	103,9	279,2	2411	355,3