

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 9

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2019	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	3	6,9	4,7	95	0,5
2019		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	100	1,9	1,5	2,9	47	0,7
2019		КАРБОНАТ ИЗ СВИНИНЫ (ПОРЦИЯМИ)	25	2,6	3,5		44	0
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,3	18,9	94	0,3
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>12,5</b>	<b>22,7</b>	<b>47,2</b>	<b>460</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	0,8	3,1	2,8	45	1,1
2008	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	5,4	7,3	13,2	156	61,5
2019	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	0,5	3,1	3,5	44	0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,5	37,3	204	0
2019	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	18	76	0,2
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,7	0,2	11	53	0
<b>Итого</b>			<b>776</b>	<b>12,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,8</b>	<b>578</b>	<b>62,8</b>
<b>Полдник</b>								
2019		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,7	3,6	14,9	99	0
		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ С НАЧИНКОЙ	19	0,8	7,7	9,1	109	0
2019	435	КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	218	6,3	5,4	8,7	116	1,5
2008		МАНДАРИН	94	0,8	0,2	7	36	35,6
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>9,6</b>	<b>16,9</b>	<b>39,7</b>	<b>360</b>	<b>37,1</b>
<b>Ужин</b>								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	70	0,6	3	1,6	36	2,9
2019	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	40	7,3	1	72	0,1
2019	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,1	4,2	23,6	149	11,1
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2		14,9	60	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,7	71	0
<b>Итого</b>			<b>607</b>	<b>47,2</b>	<b>14,8</b>	<b>55,8</b>	<b>388</b>	<b>14,1</b>
<b>Ужин 2</b>								
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		БУЛОЧКА СДОБНАЯ	101	4,5	13,7	55,8	365	0
<b>Итого</b>			<b>301</b>	<b>5,5</b>	<b>13,7</b>	<b>70,4</b>	<b>427</b>	<b>344</b>
<b>Всего</b>				<b>87</b>	<b>86,4</b>	<b>298,9</b>	<b>2213</b>	<b>459,5</b>