

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 11

Сборник рецептов	№ 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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	149/20	2	1,3	23,9	115	0
2019		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	100	1,9	1,5	2,9	47	0,7
2019		КОЛБАСА В/К	24					0
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,3	13,1	70	0,3
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	55	4,2	1,6	28,5	145	0
Итого			558	9,9	14	68,5	452	1
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	0,8	3,1	2,8	45	1,3
2019	91	РАССОЛЬНИК С ПТИЦЫЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	11,4	8,4	9,4	196	4,6
2019	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,3	3,2	6	104	2,3
2019	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	3,7	19,5	125	9,2
2019	411	КИСЕЛЬ	200			23,3	93	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,4	0,2	9,1	44	0
Итого			841	29,1	18,6	70,1	607	17,4
Полдник								
2019		МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬН. И ШКОЛЬН. ВОЗРАСТА 3,5% ЖИРН.	200	5,6	6,4	9,4	118	0
2019		СУШКА СДОБНАЯ	42	3,9	3,1	29,7	164	0
2019	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	80	0,2	0,2	6	29	6,2
Итого			322	9,7	9,7	45,1	311	6,2
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	74	0,4	3	1,1	34	0,4
2019	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,3	13,5		171	0
2019	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15,1	62	0,5
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,4	0,2	9,1	44	0
Итого			547	19,6	21,4	59,5	511	0,9
Ужин 2								
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		БУЛОЧКА СДОБНАЯ	61	2,7	8,2	33,5	219	0
Итого			261	3,7	8,2	48,1	281	344
Всего				72	71,9	291,3	2162	369,5