

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 14

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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,4	6,9	28,8	206	0,8
2019		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	121	2,4	1,8	3,6	58	0,8
2019		КОЛБАСА В/К	22					0
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	15,5	107	0,6
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,3	1,3	22,7	116	0
Итого			658	17,1	21,5	70,7	562	2,2
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	73	0,6	3,1	1,9	37	4,3
2019	86	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ПТИЦЕЙ	250	7,1	6,5	18,3	182	8,4
2019	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,8	0,3	0,6	53	0,5
2019		СОУС ПОЛЬСКИЙ	50	0,1	16	0,2	145	0
2019	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	3,3	18,8	116	9,1
2019	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,6	0,4	16,9	81	0
Итого			862	24,9	29,6	76,1	691	22,3
Полдник								
2019		ПЕЧЕНЬЕ	42	3,2	6,9	28,3	189	0
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБРИКОСЫ)	205	3,1	1	43,1	197	0
Итого			447	7,3	7,9	86	448	344
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	0,7	3,1	2,4	42	0
2019	265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	300	19,9	27,8	48,3	523	3,9
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2		14,9	60	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			629	23,3	31,2	81,5	702	3,9
Ужин 2								
2019	435	РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	192	5,4	7,7	8,1	123	0
2019		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	101	10,4	12,2	62,7	405	0
Итого			293	15,8	19,9	70,8	528	0
Всего				88,4	110,1	385,1	2931	372,4