

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 15

Сборник рецептур	№ 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	7	5,8	29,5	199	0,6
2019		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	100	1,9	1,5	2,9	47	0,7
2019	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	43	0,1	0,1		2	0
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
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,3	13,1	70	0,3
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	80	6,8	2,6	46,8	238	0
Итого			708	23,2	26,8	92,4	719	1,8
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	0,9	3,1	2,8	44	3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	22,9	5,7	11,9	198	12,9
2008-2019	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,1	14,6	4,5	206	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,3	9,3	18,2	172	34,1
2019	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	19,3	80	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,4	0,7	34,3	165	0
Итого			870	46,9	33,5	91	865	50
Полдник								
2008		БАНАН	191	2,9	1	40,2	184	19,1
2019		СУХАРИ СДОБНЫЕ ПШЕНИЧНЫЕ ВАНИЛЬНЫЕ	28					0
2019	435	КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	191	5,6	4,8	7,7	102	1,3
2019		ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК С НАПОЛНИТЕЛЕМ	50	0,5	10,1	2,8	67	0
Итого			460	9	15,9	50,7	353	20,4
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	70	0,7	3,1	2,3	40	1,9
2008-2019	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,2	15,5	3,7	216	1,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,4	5,1	27,8	175	0
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		10,3	43	0,9
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,4	0,7	34,3	165	0
Итого			622	25,9	24,4	78,4	639	3,9
Ужин 2								
		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				108,7	108,8	360,6	2857	420,1