

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 18

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ *	200	5,8	8,1	20,5	179	0,6
2019		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	121	2,4	1,8	3,6	58	0,8
2019	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2		88	0,2
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,7	100	0,5
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	47	3,6	1,4	24,5	125	0
Итого			603	21	29,7	63,4	625	2,1
Обед								
2019	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	28	0,9	0,1	1,8	11	2,8
2019	75	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6,3	5,8	9,6	137	6,5
2019	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	98	33,1	6,2	4,7	79	0,1
2019	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3	9,6	21,2	184	34
2019	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8		17,2	73	0,2
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14,2	69	0
Итого			824	46,3	22	68,7	553	43,6
Полдник								
2019	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЧЕРЕШНЯ)	187	1,7		23,3	103	75,1
		КУКУРУЗНЫЕ ПАЛОЧКИ	119	5,1	15,4	84,7	496	0
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
Итого			506	7,8	15,4	122,6	661	419,1
Ужин								
2019		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2019	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	98	18,3	17,4	3,5	245	0
2019	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	4,8	41	233	0
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,1		9,9	40	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14,2	69	0
Итого			553	28	27	72,5	647	3,5
Ужин 2								
2019		БУЛОЧКА СДОБНАЯ	61	2,7	8,2	33,5	219	0
2019		МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬН. И ШКОЛЬН. ВОЗРАСТА 3,5% ЖИРН.	200	5,6	6,4	9,4	118	0
Итого			261	8,3	14,6	42,9	337	0
Всего				111,4	108,7	370,1	2823	468,3