

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 19

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2019 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 1,4 | 5,2 | 1,9 | 60 | 0,2 |
| 2019 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 |
| | | ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ | 104 | 9,4 | 5,2 | 3,6 | 99 | 0 |
| 2019 | | КАРБОНАТ ИЗ СВИНИНЫ (ПОРЦИЯМИ) | 26 | 2,7 | 3,5 | | 44 | 0 |
| 2019 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,7 | 1,3 | 13,1 | 70 | 0,3 |
| 2019 | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 105 | 0 |
| Итого | | | 530 | 18,3 | 24,7 | 39,3 | 453 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2019 | | САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ | 70 | 0,5 | 3,1 | 1,6 | 37 | 2,1 |
| 2019 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10 | 8,5 | 4,6 | 19,7 | 158 | 9,7 |
| 2008-2019 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/50 | 19,2 | 22,2 | 3,7 | 292 | 1,1 |
| 2019 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 3,8 | 4,9 | 23,9 | 155 | 0 |
| 2019 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 1 | 0,4 | 23,8 | 121 | 120 |
| 2019 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 33 | 2,2 | 0,3 | 14,1 | 68 | 0 |
| Итого | | | 843 | 35,2 | 35,5 | 86,8 | 831 | 132,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | МАРМЕЛАД ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ | 23 | | | 3,8 | 16 | 0 |
| 2019 | к/к | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (НЕКТАРИНЫ) | 192 | 1,7 | 0,2 | 21,8 | 83 | 0 |
| 2019 | | ПЕЧЕНЬЕ | 42 | 3,2 | 6,9 | 28,3 | 189 | 0 |
| 2019 | | МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬН. И ШКОЛЬН. ВОЗРАСТА 3,5% ЖИРН. | 191 | 5,4 | 6,1 | 9 | 113 | 0 |
| Итого | | | 448 | 10,3 | 13,2 | 62,9 | 401 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2019 | | САЛАТ ИЗ ПОМИДОР | 70 | 0,7 | 3,1 | 2,6 | 43 | 2,1 |
| 2019 | 265 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 300 | 21,5 | 29,8 | 44,7 | 533 | 1,3 |
| 2019 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15/7 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| 2019 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 33 | 2,2 | 0,3 | 14,1 | 68 | 0 |
| Итого | | | 625 | 24,5 | 33,2 | 71,3 | 684 | 3,4 |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| 2019 | | БУЛОЧКА СДОБНАЯ | 98 | 4,4 | 13,4 | 54,5 | 357 | 0 |
| 2019 | | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 1 | | 14,6 | 62 | 344 |
| Итого | | | 298 | 5,4 | 13,4 | 69,1 | 419 | 344 |
| Всего | | | | 93,7 | 120 | 329,4 | 2788 | 480,8 |