

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 2

Сборник рецептур	№ 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 С ПОВИДЛОМ	152/20	1,9	4	39,4	200	0,1
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6		106	0,2
2019	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,6	18,9	113	0,4
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	114	8,6	3,3	58,6	299	0
Итого			526	20,7	26,8	117	793	0,7
Обед								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	76	1,2	3,1	4	51	8,2
2019	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	12,2	4,9	28,2	220	24,6
2019	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,8	4,3	24,9	189	0,2
2019	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,6	4,7	29,6	176	15
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	53	3,5	0,5	22,7	109	0
Итого			859	33,3	17,5	124	803	48
Полдник								
2019		ВАФЛИ	37	1,1	1,2	29	133	0
2019	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,7	0,7	16,6	79	16,9
2019	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200			19,5	79	0,7
Итого			437	1,8	1,9	65,1	291	17,6
Ужин								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	70	0,4	3,1	1,4	35	0
2019	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	20,8	20,8	25,6	374	39,9
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	53	3,5	0,5	22,7	109	0
Итого			373	24,7	24,4	49,7	518	39,9
Ужин 2								
2019		БУЛОЧКА СДОБНАЯ	61	2,7	8,2	33,5	219	0
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
Итого			261	3,7	8,2	48,1	281	344
Всего				84,2	78,8	403,9	2686	450,2