

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 20

| 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 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6 | 8 | 28,5 | 211 | 0,8 |
| | | ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ | 104 | 9,4 | 5,2 | 3,6 | 99 | 0 |
| 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 | ю/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 66 | 5 | 1,9 | 34,2 | 174 | 0 |
| Итого | | | 605 | 29,6 | 33,5 | 81,1 | 747 | 1,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2019 | | САЛАТ ИЗ ПОМИДОР | 66 | 0,8 | 3,1 | 2,7 | 44 | 2,5 |
| 2019 | 91 | РАССОЛЬНИК С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 250/20/10 | 7 | 6,8 | 8,7 | 148 | 4,4 |
| 2019 | 229 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 21 | 0,9 | 0,2 | 93 | 0,1 |
| 2019 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 3,7 | 19,5 | 125 | 9,2 |
| 2019 | 411 | КИСЕЛЬ | 201 | | | 24,8 | 99 | 0 |
| 2019 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 33 | 2,2 | 0,3 | 14,1 | 68 | 0 |
| Итого | | | 830 | 34,2 | 14,8 | 70 | 577 | 16,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2019 | | ВАФЛИ | 28 | 0,8 | 0,9 | 21,8 | 100 | 0 |
| 2019 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,8 | | 17,2 | 73 | 0,2 |
| 2019 | ю/к | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (НЕКТАРИНЫ) | 96 | 0,9 | 0,1 | 10,9 | 42 | 0 |
| Итого | | | 324 | 2,5 | 1 | 49,9 | 215 | 0,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2019 | | САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ | 76 | 0,5 | 3,1 | 1,8 | 37 | 0,9 |
| 2019 | 272 | КОТЛЕТЬИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 14,6 | 15,5 | | 198 | 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 | 14,1 | 68 | 0 |
| Итого | | | 561 | 23,8 | 23,7 | 66,8 | 576 | 0,9 |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| 2019 | | БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ | 59 | 6,1 | 7,2 | 36,7 | 237 | 0 |
| 2019 | | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 1 | | 14,6 | 62 | 344 |
| Итого | | | 259 | 7,1 | 7,2 | 51,3 | 299 | 344 |
| Всего | | | | 97,2 | 80,2 | 319,1 | 2414 | 362,8 |