

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей в летнем лагере круглосуточного пребывания детей

День 7

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2019	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,8	8,1	20,5	179	0,6
2019		КАРБОНАТ ИЗ СВИНИНЫ (ПОРЦИЯМИ)	25	2,6	3,5		43	0
2019	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2019		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПОРЦИОННЫЙ	100	1,9	1,5	2,9	47	0,7
2019	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,3	18,9	94	0,3
2019	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	5,7	2,2	39,1	199	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>18</b>	<b>24,9</b>	<b>81,5</b>	<b>637</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2019		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	72	0,6	3,1	1,8	37	4,4
2019	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	5,4	7,3	11,6	148	8,7
2019	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,8	0,3	0,6	53	0,5
2019	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,1	4,2	23,6	149	11,1
2019	411	КИСЕЛЬ	200			23,4	94	0
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
<b>Итого</b>			<b>855</b>	<b>24,1</b>	<b>15,2</b>	<b>75</b>	<b>548</b>	<b>24,7</b>
<b>Полдник</b>								
2019	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	128	0,5	0,5	12,6	60	12,8
2019		СУХАРИ СДОБНЫЕ ПШЕНИЧНЫЕ ВАНИЛЬНЫЕ	28					0
2019		МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬН. И ШКОЛЬН. ВОЗРАСТА 3,5% ЖИРН.	200	5,6	6,4	9,4	118	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>6,1</b>	<b>6,9</b>	<b>22</b>	<b>178</b>	<b>12,8</b>
<b>Ужин</b>								
2019		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	70	0,8	3,2	3	45	0,5
2019	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	27,3	6,3	11,9	115	0,1
2019	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,3	4,7	34,2	200	0
2019	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,4		15,4	63	0,1
2019		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>36</b>	<b>14,5</b>	<b>78,5</b>	<b>490</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин 2</b>								
2019		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1		14,6	62	344
2019		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	60	6,2	7,3	37,6	243	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>7,2</b>	<b>7,3</b>	<b>52,2</b>	<b>305</b>	<b>344</b>
<b>Всего</b>				<b>91,4</b>	<b>68,8</b>	<b>309,2</b>	<b>2158</b>	<b>383,8</b>