



Примерное 10-ти дневное меню в период каникул при 2-х разовом питании

9 день 10.06.21



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2	174	2011
Булгур с сыром №3	50/30/20	10,9	23,7	24,6	356,2	3	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	650	18,4	35,1	91,3	759,1		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Рагу из пшны №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	710	23,4	18,1	109,7	693,6		
Всего за день:		41,8	53,2	201,0	1452,7		

Исвар Ф.Ф. Ферецова



Примерное 10-ти дневное меню

В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципального

9 день

РСОБД

в период каникул при 2-х разовом питании

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	7,0	12,2	50,9	341,6	174	2011
Вутерброд с сыром №3	50/30/20	10,9	23,7	24,6	356,2	3	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за присем пищи:	700	19,8	37,5	101,6	827,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,7	317,5	289	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за присем пищи:	850	28,8	23,8	123,4	821,5		
Всего за день:		48,6	61,3	225,0	1 649,0		

шварц червоба АД