



Примерное 10-ти дневное меню

В период каникул при 2-х разовом питании

3 день 16.06.21

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая с маслом №302	200	8,0	7,2	39,2	254,3	302	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
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:	600	12,2	16,3	80,0	519,0		
Обед							
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Рагу из птицы №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	22,6	18,9	102,5	667,9		
Итого за день:		34,8	35,2	182,5	1186,9		

шварц ЗДР Девцова



Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образований сельских учреждений



3 день

160644

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша Гречневая молочная вязкая с маслом №302	250	10,2	9,0	48,8	317,1	302	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
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:	640	14,4	18,1	89,6	581,8		
Обед							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, свежгла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	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:	850	27,8	24,6	114,4	788,0		
Всего за день:		42,2	42,7	204,0	1 369,8		

шобар ФН Лерцова