

Примерное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

24.06.24

6 ДЕНЬ

Директор *И.И. Бергера*

Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	
Завтрак					
2004	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8
2004	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4
2011	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6
Итого за прием пищи:			14,7	7,5	105,6
Обед					
1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7
2011	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3
2004	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	100/30	0,3	1,9	2,1
2004	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3
2004	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК № 631	200	0,2	0,2	14,5
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
Итого за прием пищи:			17,4	12,4	139,7
Всего за день:			32,1	19,9	245,3
					1 286,2

И.И. Бергера