

Пример меню для детей в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

 10.06.14

Согласовано

 6 день

| Сборник рецептов | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| 2004 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200 | 7,1 | 5,7 | 32,6 | 210,0 |
| 2004 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 |
| 2011 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| Итого за прием пищи: | | | 12,5 | 6,1 | 96,4 | 486,9 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,0 | 20,4 |
| 2011 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 200 | 2,0 | 3,7 | 12,4 | 90,4 |
| 2004 | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65 | 90/30 | 0,3 | 1,9 | 2,1 | 27,3 |
| 2004 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513 | 180 | 4,8 | 5,1 | 47,3 | 254,5 |
| 2004 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 13,6 | 11,6 | 116,3 | 624,5 |
| Всего за день: | | | 26,1 | 17,7 | 212,7 | 1 111,4 |

Шофер: М. Сергеева В.С.

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

10.06.2011

6 день



| Сборник рецептов | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | |
| Завтрак | | | | | |
| 2004 | 302 КАША МОЛОЧНАЯ вязкая овсяная с маслом ТК №101 | 250 | 9,3 | 7,1 | 41,8 |
| 2004 | 2 БУТЕРБРОД с повидлом №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 |
| 2011 | 392 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 | 103 СУП с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 250 | 2,4 | 4,2 | 15,3 |
| 2004 | 462 ТЕФТЕЛИ с РИСОМ с соусом томатным ТТК №65 | 100/30 | 0,3 | 1,9 | 2,1 |
| 2004 | 513 РИС ПРИПУЩЕННЫЙ с ТОМАТОМ №513 | 180 | 4,8 | 5,1 | 47,3 |
| 2004 | 631 КОМПОТ 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 |

исobar. АА-перераба-ВС