

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

03.06.2011

Согласовано
1 день

рецептур №	рецептур №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ вязкая манная с маслом ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
399	2011	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	0,8	0,2	14,7	62,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			450	10,0	3,9	71,4	359,2
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
390	2004	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	90	12,90	9,20	6,50	132,20
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				25,6	18,5	119,3	719,0
Всего за день:				35,6	22,4	190,7	1 078,2

Собор