

Утвержденное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений



14.06.11



Согласовано

Сборник рецептов	рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:				10,8	6,5	77,2	413,6
<b>Обед</b>							
2011		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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
2004	455	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	90	8,0	7,9	12,1	151,2
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				21,4	16,4	111,6	680,3
Всего за день:				32,2	22,9	188,8	1 093,9

Шофар. Чернова. ЯА.

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

14.06.2011

10 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1	
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,0</b>	<b>7,9</b>	<b>86,4</b>	<b>470,7</b>	
<b>Обед</b>								
2011		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6	
2004	455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	100	9,0	9,4	13,6	175,3	
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2	
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,2</b>	<b>19,8</b>	<b>140,4</b>	<b>848,5</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>40,2</b>	<b>27,7</b>	<b>226,8</b>	<b>1 319,2</b>	

Шовар Терсоя В.С. Ш.

