

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

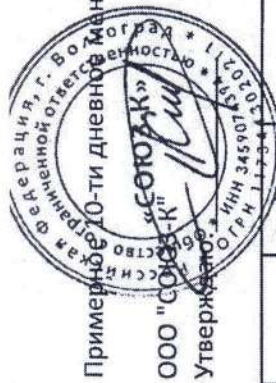
ООО "СОЮЗ-Р"
Утверждаю:

Составлено:
начальник ЛОЛ "Светлячок"
Ершова Е.В.
1 день



Сборник рецептур	рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	200	5,5	3,4	32,4	181,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				14,8	8,7	67,8	408,5
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2004	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	90	0,3	1,9	2,1	27,3
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	12,1	5,6	29,0	240,0
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:				20,7	11,7	100,2	615,9
Всего за день:				35,5	20,4	168,0	1 024,4

Совар. ЛЛ. Бергова В.Е.



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

ООО "Солнечный свет" (Светлана Т.В.)
Утверждено: 11.07.2017 г. 11:23:41



Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	232,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	114,8
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	43,3
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	459,1
Обед						
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	40,7
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	82,6
2004	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	100	0,5	2,1	30,1
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	14,4	6,9	250,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	118,7
Итого за прием пищи:				27,1	14,1	744,7
Всего за день:				43,5	23,3	1 203,8

швар. А. Беркова В.С.