

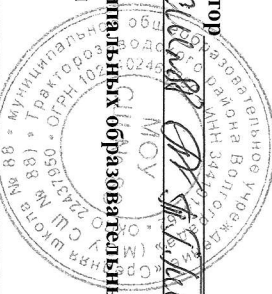
10-ти дневное меню
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципального образовательных учреждений
 в период каникул при 2-х разовом питании


Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
Вариант 2							
Завтрак							
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,83	36,80	295,70	0,90
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00
378/2011	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	1,33
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00
	Итого		13,8	19,3	74,1	514,7	2,2
	11-00 час						
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	2,80
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	2,80
Обед							
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	15,00
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,3	5,6	22,2	168,0	7,60
462	Тефтели из говядины с соусом	100/30	9,8	7,1	12,0	151,0	0,00
516	Макаронны отварные	180	6,1	11,0	41,0	293,4	7,40
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,00
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,00
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	2,20
	Итого		44,1	48,5	195,3	1218,7	35,00
	Всего		59,0	67,8	290,6	1821,4	40,0

Зав. производством

Бонг

10-ти дневное меню
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образований учреждений
 в период каникул при 3-х разовом питании



		Вариант 2									
	Завтрак										
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,70	27,80	223,60	0,70				
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00				
378/2011	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	1,33				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00				
	Итого		11,9	16,2	65,1	442,6	2,0				
	11-00 час										
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл. производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	2,80				
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	2,80				
	Обед										
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	9,00				
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,0	4,5	17,8	134,0	7,60				
462	Тфтели из говядины с соусом	80/30	8,4	6,1	10,3	130,0	0,00				
516	Макаронны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	7,40				
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	2,80				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00				
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,00				
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	2,20				
	Итого		34,8	43,8	159,2	1003,0	29,00				
	Полдник										
698	Кисломолочный продукт (снежок или кефир или бифидин или ряженка или простокваша или ацидофиллин или фруктурт)	200	5,9	5,2	10,0	123,0	0,60				
426/2011	Булочка с повидлом	60	4,00	8,60	24,70	192,00	0,02				
	Итого		9,9	13,8	34,7	315,0	0,62				
	Всего		57,6	73,7	280,3	1848,6	34,5				

Зав. производством

Волы