

10-ти дневное меню

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

Вариант 10							
Завтрак							
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,70	27,80	223,60	0,70
	Фрукты (Яблоко или Апельсин или Банан или Груша) или ягоды свежие	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,00
	Итого		13,5	11,6	106,1	573,1	20,73
11-00							
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
135	Суп из овощей	200	1,8	3,5	10,0	79,2	8,20
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	80	16,6	8,0	13,0	209,0	0,85
516	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	7,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	2,70
	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
	Итого		34,6	22,1	134,7	877,2	28,15
Полдник							
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,60
426/2011	Булочка с повидлом	60	4,00	8,60	24,70	192,00	0,02
	Итого		9,9	15,4	34,6	315,0	0,62
	Всего		59,1	49,1	296,7	1853,3	52,3

Зав. производством