

**Примерное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период осенних каникул при 2-х разовом питании**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	45					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
Итого за прием пищи:	500	19,7	17,0	72,1	434,3	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	32,0	131,9	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	810	27,2	28,5	128,1	859,2	
Всего за день:		47,5	45,5	232,2	1 425,4	

**Примерное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период осенних каникул при 2-х разовом питании**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	590	16,7	15,6	87,5	445,2	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	32,0	131,9	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	25,6	27,8	100,2	847,6	
Всего за день:		42,9	43,4	219,7	1 424,7	

**Примерное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период осенних каникул при 2-х разовом питании**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	200					ТТК №80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	500	18,2	24,4	90,6	497,8	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	32,0	131,9	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200					ТТК №44
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	90/30					ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	810	28,4	25,6	116,6	795,1	
Всего за день:		47,2	50,0	239,2	1 424,8	

**Примерное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период осенних каникул при 2-х разовом питании**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50					ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	500	20,7	17,6	68,9	448,1	
2-й завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	21,6	30,4	115,4	844,4	
Всего за день:		42,9	48,6	198,6	1 360,9	

**Примерное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период осенних каникул при 2-х разовом питании**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
Итого за прием пищи:	500	21,3	18,3	78,6	477,7	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	32,0	131,9	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200					ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150					ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	26,2	27,2	105,7	814,8	
Всего за день:		48,1	45,5	216,3	1 424,4	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	228,6	233,0	1 105,9	7 060,2
Среднее значение за период	22,9	23,3	110,6	706,0