

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

Утверждаю

09.06.2023



10 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:				13,0	7,9	86,4	470,7
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7
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 ТТК №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
Итого за прием пищи:				27,9	19,8	146,5	875,6
Всего за день:				40,9	27,7	232,9	1 346,3

