

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-17 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю  
Директор

2 день 13.06.2023



Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества Fe, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0	
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,4</b>	<b>7,8</b>	<b>83,7</b>	<b>457,0</b>	
<b>Обед</b>								
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4	
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4	
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	7,8	8,6	13,6	136,3	
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,9</b>	<b>13,1</b>	<b>99,0</b>	<b>551,4</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>29,3</b>	<b>20,9</b>	<b>182,7</b>	<b>1 008,4</b>	

