

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю
Директор



3 день 14.06.203г.

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества Fe, мг |
|-----------------------------|-------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302 | 200 | 6,6 | 3,6 | 36,9 | 205,8 | |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 | |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,0 | 4,0 | 100,7 | 482,7 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | |
| 2004 | 149 | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44 | 200 | 1,4 | 3,6 | 13,2 | 90,4 | |
| 2004 | 462 | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65 | 90/30 | 0,3 | 1,9 | 2,1 | 27,3 | |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 150 | 5,5 | 4,3 | 34,0 | 196,8 | |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 | |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,4 | 10,7 | 101,3 | 554,5 | |
| Всего за день: | | | | 25,4 | 14,7 | 202,0 | 1 037,2 | |

