

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

Утверждаю

Согласовано

10 ДЕНЬ

| Сборник рецептур | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | 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: | | | | 10,8 | 6,5 | 77,2 | 413,6 |
| Обед | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5 | 3,5 | 7,6 | 68,8 |
| 2004 | 455 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 90 | 8,0 | 7,9 | 12,1 | 151,2 |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 150 | 5,5 | 4,3 | 34,0 | 196,8 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 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: | | | | 21,8 | 16,4 | 115,2 | 696,6 |
| Всего за день: | | | | 32,6 | 22,9 | 192,4 | 1 110,2 |