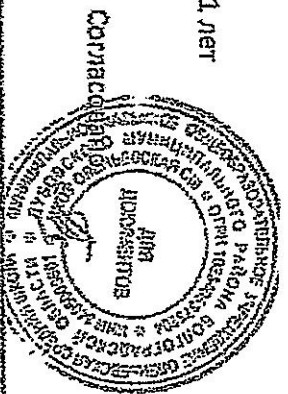


Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждено
(подпись)

05.06.2023
5 день



Сборник рецептов №1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Тяжелые вещества				Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Завтрак							
200А	20А	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ СВОБОДНАЯ С МОЛОКОМ ТК №101	200	7,1	6,7	92,9	210,0
200В	2	ВУТЕНЬКО С ПОШИДКОМ №2	40/30	0,1	0,2	99,4	104,7
201	3В2	ЧАЙ С САХАРОМ (КАКАДЕ №02 Д	200	0,1	0,0	10,8	49,8
	0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	4,2	0,2	14,0	69,8
Итого за прием пищи:							200,0
Итого за день:							200,0

Обед							
2011	71	СУПЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,6	0,1	1,8	6,1
2011	103	СУП С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ ТК №103	200	2,0	2,7	12,4	90,4
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК № 247	90	10,9	0,1	2,8	100,0
200А	619	РИС ПРИГРУЖЕННЫЙ С ТОМАТОМ №019	100	4,9	0,1	47,3	214,5
200А	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №031	200	0,2	0,2	14,9	60,6
	0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	16,9	91,9
	7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,0	16,9	79,2
Итого за прием пищи:							614,9
Итого за день:							1174,8