

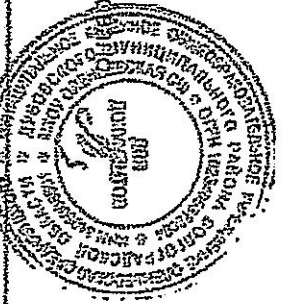
Примерное 3-х дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-12 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждено  


15.06.2013

4 день

Согласно



Сборник рецептов	№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>							
2011	201	Ланчонник с творогом ТК №30	200	13,6	4,3	38,8	206,0
2011	202	Сырок творожный (домашний) ТК №30	80	4,3	4,9	13,6	104,4
2011	203	Чай с сахаром №30 Л	200	0,1	0,0	10,0	43,3
	204	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,8	24,8	114,1
<b>Обед</b>							
	205	Свиная стейкная	90	0,9	0,1	4,1	24,4
2011	207	Щи из свежей капусты с картофелем ТК №4	200	1,8	3,6	7,6	60,0
2004	208	Пюре из картофеля №30	180	2,8	3,2	24,6	129,5
2004	209	Компот из смеси сухофруктов ТК №30	200	0,4	0,0	20,4	64,9
	210	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,8	24,8	114,1
	211	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	12,4	57,0
<b>Ужин</b>							
	212	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	12,4	57,0
<b>Итого за 3-х дневный период</b>							
				14,8	7,0	87,8	404,0
				11,0	18,0	100,2	1 022,4