

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



27.06.2023
2 день



Согласовано

Сборник рецептов	№ рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	

Завтрак

2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СВЕЖАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	8,7	32,6	210,0
2011	308	ФИРУСТЫ СВЕЖИЕ (СЫРСКО) №308	160	0,8	0,8	14,3	88,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	9,0	0,2	18,6	91,9
Итого за период пищи:				12,4	7,8	83,7	487,0

Обед

	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2011	103	СУП С МАКАРОНИНЫМИ И ЗАПЕЧЕННЫМИ ТУШЕННЫМИ ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУДЕ С ОВОЩАМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	80,4
2004	480	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУДЕ С ОВОЩАМИ ТК №480	160	7,8	8,8	18,8	136,3
2011	360	КАРЕЛЬ ИЛИ ПОМИДОР №360	200	0,1	0,0	26,3	110,3
	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,7	0,3	24,3	114,8
	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,6	78,2
Итого за период пищи:				18,9	13,1	99,0	681,4
Всего за день:				20,3	20,9	182,7	1168,4