

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 рецептов	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,8</b>	<b>6,5</b>	<b>77,2</b>	<b>413,6</b>
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,8</b>	<b>16,4</b>	<b>115,2</b>	<b>696,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,6</b>	<b>22,9</b>	<b>192,4</b>	<b>1 110,2</b>