



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании



5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4		38,8	ТТК №82
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,70	5,10		17,10	ТТК №380
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0		15,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3		26,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	505	20,0	23,8		97,7	649,3
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1		5,1	ТТК №1
СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	200	3,8	4,2		13,2	ТТК №44
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	150	17,5	16,9		39,4	ТТК №116
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200	0,3	0,1		10,3	ТТК №549
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3		24,3	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4		16,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	700	28,7	21,9		108,8	764,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	150	8,30	10,80		54,00	ТТК №100
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0		8,0	386
Итого за прием пищи:	350	14,10	15,80		62,00	453,80
Всего за вариант:		62,80	61,53		268,53	1 867,54

Зав. производством _____