



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

2 Вариант

Примечание	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	17,8	23,5	45,5	430,5	ТТК №101
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
	ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/20	4,0	1,0	22,8	140,9	ТТК №127
	Итого за прием пищи:	660	22,55	25,10	97,60	697,80	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
	КОЛЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100	14,4	18,1	20,3	208,4	ТТК №77
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	6,5	6,8	40,2	217,2	ТТК №180
	СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
	ХЛЕБ ПЕКАЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
	Итого за прием пищи:	950	33,40	30,15	164,80	942,70	
	Всего за вариант:		55,95	55,25	262,40	1 640,50	

Зав. производством