

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653		250	11,6	23,5	37,8	361,3	ТТК №653
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337		1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302		200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:		564	23,39	30,94	77,54	631,57	
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1		100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)		250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468		200	21,9	25,3	40,1	505,7	ТТК №468
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ		60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:		870	40,02	32,05	154,40	1 097,80	
Всего за вариант:			63,41	62,99	231,94	1 729,37	

Зав. производством

ОУСШ №75
г. Пролетарская, 9

