



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО «ОПТИМА»

Иванова Капитовна Т.П. 01.09.2015

Согласовано:

Синица

1 ДЕНЬ

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

Завтрак

	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	77,6	459,1

Обед

	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6
2004	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	100	0,5	2,1	2,4	30,1
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	14,4	6,9	32,0	250,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				27,1	14,1	126,6	744,7
Всего за день:				43,5	23,3	204,2	1 203,8