

Примерное 10-ти дневное меню в лагере на дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальной образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА"

утверждаю Капелкина Т.П.

03.09.2025



3 ДЕНЬ

Согласовано:

[Signature]

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

Завтрак

2004	302		КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
2004	2		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392		ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:					13,8	4,5	110,9	536,1

Обед

2017	71		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2004	149		СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
			ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
2004	516		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	631		КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
			ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:					30,7	23,5	143,8	911,9
Всего за день:					44,5	28,0	254,7	1 448,0