

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

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю Капенкина Т.П. *Капенкина Т.П.*
11.09.2023



Согласовано: *В.М.А.*

9 день

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	232,4
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	68,9
Итого за прием пищи:				12,5	4,3	509,3
Обед						
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	22,0
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	143,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	177,1
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	118,7
Итого за прием пищи:				19,9	10,1	660,2
Всего за день:				32,4	14,4	1 169,5