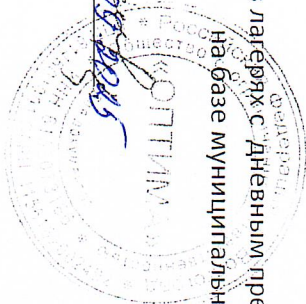


Примерное 10-ти дневное меню в лагерьях с дневным пребыванием Детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю Капелкина Т.И. *Т.И. Капелкина*



Согласовано: *С.И. Смирнов*

2 день

| 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 ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250 | 9,3 | 7,1 | 41,8 | 267,1 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,6 | 9,2 | 92,9 | 514,1 |
| Обед | | | | | | | |
| 2017 | 71 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,0 | 0,2 | 2,9 | 22,0 |
| 2011 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 250 | 2,4 | 4,2 | 15,3 | 109,1 |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488 | 200 | 0,4 | 3,9 | 1,7 | 43,0 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,3 | 9,2 | 84,5 | 473,9 |
| Всего за день: | | | | 26,9 | 18,4 | 177,4 | 988,0 |