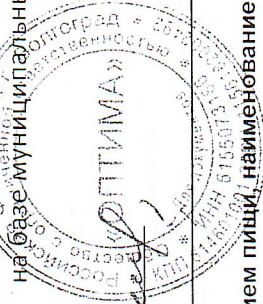


Примерное 10-ти дневное меню в лагере с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА"

утверждаю Капелкина Т.П. *Т.П. Капелкина*

17.09.2025



Согласовано: *А.М.С.*

3 день

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,8</b>	<b>4,5</b>	<b>110,9</b>	<b>536,1</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
	307К/363К	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	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,7</b>	<b>23,5</b>	<b>143,8</b>	<b>911,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,5</b>	<b>28,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 448,0</b>