

17 ИЮНЯ

Утверждено



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

2 Вариант



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101 | 200 | 14,2 | 18,8 | 36,4 | 339,0 | ТТК №101 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127 | 40/20 | 4,0 | 1,0 | 22,8 | 140,9 | ТТК №127 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 19,0 | 20,4 | 88,5 | 606,3 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №1 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200 | 1,6 | 3,4 | 8,0 | 70,4 | ТТК №47 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77 | 90 | 13,0 | 16,3 | 18,3 | 199,2 | ТТК №77 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180 | 150 | 5,4 | 5,7 | 33,5 | 181,0 | ТТК №180 |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 131,9 | 707 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК №7 |
| Итого за прием пищи: | 790 | 27,7 | 26,2 | 137,7 | 800,9 | |
| Поддник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (слажкам) ТТК №100 | 150 | 8,30 | 10,80 | 54,00 | 347,80 | ТТК №100 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 14,10 | 15,80 | 62,00 | 453,80 | |
| Всего за вариант: | | 60,80 | 62,36 | 288,20 | 1 861,00 | |

Зав. Производством

17 ИЮНЯ



Ежедневное 10-ти дневное меню
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
 в период каникул при 2-х разовом питании

2 Вариант



| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101 | 200 | 14,2 | 18,8 | 36,4 | 339,0 | ТТК №101 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127 | 40/20 | 4,0 | 1,0 | 22,8 | 140,9 | ТТК №127 | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 19,0 | 20,4 | 88,5 | 606,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №1 | |
| ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200 | 1,6 | 3,4 | 8,0 | 70,4 | ТТК №47 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77 | 90 | 13,0 | 16,3 | 18,3 | 199,2 | ТТК №77 | |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180 | 150 | 5,4 | 5,7 | 33,5 | 181,0 | ТТК №180 | |
| СОКНЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 131,9 | 707 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 27,7 | 26,2 | 137,7 | 800,9 | | |
| Всего за вариант: | | 46,70 | 46,56 | 226,20 | 1 407,20 | | |

Зав. производством _____

