



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

19 июня 2016г
5 Вариант

составлено

В.А. Таромов

5. Вариант	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г		
Завтрак						
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЛЫНКА С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	ТТК №82
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,70	5,10	17,10	ТТК №380
	ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	58,0	ТТК №302
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	ТТК № 6
	Итого за прием пищи:	505	20,0	23,8	97,7	649,3
Обед						
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	ТТК №1
	СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	200	3,8	4,2	13,2	ТТК №44
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	150	17,5	16,9	39,4	ТТК №116
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВАРЕНЕМ	200	0,3	0,1	41,3	ТТК №549
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	ТТК № 7
	Итого за прием пищи:	700	28,7	21,9	108,8	764,4
Полдник						
	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПЕЧЕНОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сливочным) ТТК №100	150	8,30	10,80	54,00	ТТК №100
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир) №386	200	5,8	5,0	106,0	386
	Итого за прием пищи:	350	14,10	15,80	62,00	453,80
	Всего за вариант:		62,80	61,53	268,53	1867,54
	За весь период:					



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

19 июня 2016г
5 Вариант

составлено

В.А. Таромов

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЛЫНКА С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
БУТЕРБРОД С СЛИВОМ ТТК №380	30/10/10	4,70	5,10	17,10	149,90	ТТК №380
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	505	20,0	23,8	97,7	649,3	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С КРУПКОЙ (рисовая) ТТК №44	200	3,8	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	150	17,5	16,9	39,4	403,1	ТТК №116
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВАРЕНЕМ	200	0,3	0,1	10,3	41,3	ТТК №549
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	700	28,7	21,9	108,8	764,4	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПОРОШКОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сливочным) 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:		62,80	61,53	268,53	1867,54	