



Утверждаю



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

5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82   | 200          | 11,0             | 18,4    | 38,8        | 315,0                         | ТТК №82     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 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 КРУПОЙ (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        | 405,1                         | ТТК №116    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ                            | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,3        | 43,3                          | ТТК №549    |
| 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:                           | 700          | 28,7             | 21,9    | 108,8       | 764,4                         |             |
| Всего за вариант:                              |              | 48,70            | 45,73   | 206,53      | 1 413,74                      |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_