



Утверждаю:

25.06.2020

Согласовано:

Директор - Н.А. Усикова

Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
|                                                                               |              |                  |         |             |                               |             |
| Завтрак                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64                                 | 200          | 12,2             | 10,8    | 33,4        | 279,60                        | ТТК №64     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011                                                    | 40/10        | 3,15             | 9,70    | 18,90       | 157,3                         | 1/2011      |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                                                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №241    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6                                                        | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6     |
| Итого за прием пищи:                                                          | 500          | 19,2             | 20,8    | 91,6        | 609,7                         |             |
| Обед                                                                          |              |                  |         |             |                               |             |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44                                               | 200          | 3,8              | 4,2     | 13,2        | 97,6                          | ТТК №44     |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29 | 90/30        | 11               | 12,31   | 22,6        | 234,26                        | ТТК №29     |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46                                                         | 150          | 3,80             | 4,00    | 26,90       | 142,80                        | ТТК №46     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52                                               | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                          | ТТК №52     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6                                                        | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7                                                       | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7     |
| Итого за прием пищи:                                                          | 640          | 24,9             | 21,3    | 117,7       | 727,9                         |             |
| Всего за день:                                                                |              | 46,6             | 42,1    | 209,3       | 1 337,6                       |             |