

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

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	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						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	60	0,8	1,9	4,2	35,4	ТТК №326
СУП С КРУПОЙ (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 А	150	3,80	4,00	26,90	142,80	ТТК №46 А
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
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	25,7	23,2	121,9	763,3	
Всего за день:		46,6	44,0	213,5	1 373,0	