

Примерное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю: _____

5 день

Согласовано: _____



Сборник рецептов	№ рецептур Ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	*	

Завтрак

	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	200	5,5	3,4	32,4		181,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3		68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3		114,8
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3		86,7
Итого за прием пищи:				16,4	10,0	74,3		451,9

Обед

2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,6	0,1	1,8		13,2
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9		117,8
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289	150	11,2	10,3	16,8		206,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8		43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3		114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5		79,2
Итого за прием пищи:				23,9	15,0	85,1		574,6
Всего за день:				40,3	25,0	159,4		1 026,5