

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

ООО "СЮЗ-К"

Утверждаю:

Согласовано:

1 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>рецептур | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------|---------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|
|                      |               |                                               |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, 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                                     |
| 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                                    |
| Итого за прием пищи: |               |                                               |                 | 14,8             | 8,7     | 67,8            | 408,5                                    |
| Обед                 |               |                                               |                 |                  |         |                 |                                          |
|                      | 2             | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                               | 60              | 0,9              | 0,1     | 5,1             | 24,4                                     |
| 2011                 | 87            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47      | 200             | 1,5              | 3,5     | 7,6             | 68,8                                     |
| 2004                 | 65            | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65                        | 90              | 0,3              | 1,9     | 2,1             | 27,3                                     |
| 2004                 | 330           | БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330                 | 150             | 12,1             | 5,6     | 29,0            | 240,0                                    |
| 2004                 | 639           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639          | 200             | 0,4              | 0,0     | 20,4            | 84,3                                     |
|                      | 6             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40              | 3,0              | 0,2     | 19,5            | 91,9                                     |
|                      | 7             | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               | 40              | 2,5              | 0,4     | 16,5            | 79,2                                     |
| Итого за прием пищи: |               |                                               |                 | 20,7             | 11,7    | 100,2           | 615,9                                    |
| Всего за день:       |               |                                               |                 | 35,5             | 20,4    | 168,0           | 1 024,4                                  |