

Нач. лагеря: А  
/Енигранцева С.А.

Меню приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 3

27.06.21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Омлет натуральный, запеченный 120	120	12	13	2	180	221
	Итого за Завтрак	395	21	26	51	529	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Горошек консервированный 20	20	1		1	8	11
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	2	7	59	88,01
	Гуляш из говядины 80	80	14	8	3	143	260,02
	Макаронные изделия отварные 120	120	7	7	36	246	291,02
	Компот из сухофруктов 200	200			25	100	349
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Банан 220	220	3	1	46	211	338,1
	Итого за Обед	950	33	20	164	996	
	Итого за день	1 345	54	46	215	1 525	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 4

28.06.21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная (жидкая) на молоке	220	8	6	43	265	256
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Завтрак	500	17	17	105	657	
<b>Обед</b>							
	Свежи помидоры и огурцы 50	50	1	4	1	45	24,03
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200	200	8	7	13	144	104,03
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37	240	291,04
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Обед	910	21	22	139	847	
	Итого за день	1 410	38	39	244	1 504	

Ковалева С.А. А