

Нат. лагеря: *А*  
 / Емигранцева С.А

Меню приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 5

29.06.22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая вязкая на молоке	200	4	3	18	123	256
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Яйцо отварное 40	40	5	5		63	299
	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
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
	Итого за Завтрак	515	15	22	76	565	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	200	2	4	11	91	82
	Тефтели мясные с рисом соусом 60/30	90	8	8	7	131	418
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Напиток Витаминный	200			17	70	473
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Банан 220	220	3	1	46	211	338,1
	Итого за Обед	960	22	22	144	876	
	Итого за день	1 475	37	44	220	1 441	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 5

День: 1

30.06.22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная (вязкая) 200	200	6	5	41	241	256,04
	Сыр порционнно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Завтрак	675	17	20	117	721	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	71,07
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	2	7	59	88,01
	Курица тушеная в сметанном соусе.110	110	15	24	4	288	290,04
	Каша гречневая рассыпчатая120	120	6	4	25	157	259
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			16	47	602
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	хлеб пшеничный 40	40	6	2	43	214	28,04
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Обед	770	35	34	123	930	
	Итого за день	1 445	52	54	240	1 651	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Ковалева С.А. *А*