

нач. лагеря
Евдокимова С.Н.
Д

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: 1 09.06.22.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Запеканка из творога с молоком сгущенным 120	120	16	11	17	238	223,01
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
	Итого за Завтрак	375	22	26	73	612	
Обед							
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	71,07
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с рисом	200	5	3	21	131	150
	Котлеты рубленые из филе птицы 70	70	11	11	9	186	440,03
	Каша гречневая рассыпчатая 120	120	6	4	25	157	259
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			16	47	602
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
	Соус сметанный с луком 30	30	1	3	3	38	332,03
	Итого за Обед	830	32	23	129	833	
	Итого за день	1 205	54	49	202	1 445	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: 2 09.06.22.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 220	220	7	12	43	307	175
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Булочка домашняя 70	70	7	15	48	357	424
	Итого за Завтрак	530	18	36	121	886	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп крестьянский с крупой перловой 200	200	2	4	13	91	104
	Поджарка из минтая 80	80	1	8	6	102	231
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Груши 200	200	1	1	21	94	338,03
	Итого за Обед	950	14	22	130	784	
	Итого за день	1 480	32	58	251	1 670	

З.И.р. Д. Ковалева