

Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием

День 1

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	73	0,14	15
Фрукт	140	1,4	1,4	9,1	49	2,8	
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	8,34	9,31	37,01	266	1,3	173
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	87	0,65	379
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Итого:	615	20,25	17,68	88,08	593	4,89	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	0,864	0,146	7,426	36	5,135	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,22	133	8,25	103
Курица отварная	80	18,784	20,656	0,384	262	1,856	288
Рагу из овощей	150	2,47	10,17	12,505	151	12,51	143
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,16	0,04	14,1	58	1,35	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
Итого:	840	31,528	34,742	106,735	873	29,101	
Итого за день:	1455	51,778	52,422	194,815	1466	33,991	