

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 | |