

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

День 10

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Сосиски отварные с соусом	50/50	6,43	18	3,75	204	0,7	243
Рожки отварные с маслом	150/5	5,6	6	32	202	0	203
Фрукт	180	1,8	1,8	11,7	63	3,6	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	378
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Итого:	685	19,15	27,55	87,95	668	5,63	
Обед							
Салат из белокочанной капусты свежей(квашенной) с морковью	60	0,787	1,949	3,88	36	10,259	45
Суп с крупой пшенной	250	0,575	4,8	1,725	50	0,75	115
Плов из филе кур	200	16,49	16,89	26,02	322	1,28	265
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	0,16	0,16	27,88	115	0,9	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
Итого:	810	24,612	24,749	107,605	756	13,189	
Итого за день:	1495	43,762	52,299	195,555	1424	18,819	
Итого за 10 дней:	14139	558	549	1969	14758	454	
Среднее за 10 дней:	1414	56	55	197	1476	45	