

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

День 2

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Первый завтрак							
Колбаса отварная	50	5,55	15,55	0,25	164	0	243
Капуста тушеная.	150	3,06	5,52	11,83	116	25,62	139
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,028	63	0	209
Фрукт	140	1,4	1,4	9,1	49	2,8	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	40	0	376
Итого:	640	19,09	27,47	59,408	550	28,42	
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	0,451	3,61	1,408	40	2,816	20
Суп из овощей	250	1,588	4,988	9,148	95	10,375	99
Печень по-строгановски (г)	50/50	13,26	11,23	3,52	185	8,45	255
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,2	3,56	32,01	203	0	203
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:	865	26,259	24,378	108,286	814	22,991	
Итого за день:	1505	45,349	51,848	167,694	1364	51,411	